PAVEL TSATSOULINE

BYŁY TRENER SPECNAZU – ROSYJSKICH SŁUŻB SPECJALNYCH

Fit & Active

więcej niż bodybuilding 2

WYDAWNICTWO Aha!

NAJWAŻNIEJSZE PYTANIA O ĆWICZENIA NA GRUPY MIĘŚNI

Jak zwykle od Pavla – rady dla facetów z krwi i kości

Druga część zbioru artykułów byłego trenera rosyjskich służb specjalnych, dziś szkolącego kulturystów, a także żołnierzy i policjantów w USA. Autor opisuje ćwiczenia i strategie treningu poszczególnych części ciała oraz odpowiada na szczegółowe pytania kulturystów, chętnie odwołując się do sposobów i trików mistrzów z pierwszej połowy XX wieku, gdy sporty siłowe wolne były od sterydów oraz przesadnie udziwnionego sprzętu.

Oto niektóre szczegółowe pytania, na które odpowiada Pavel:

- **Kiedy podciągam się na drążku, nie czuję mięśni najszerszych grzbietu, tylko bicepsy. Co powinienem zrobić?**
- **Po treningu mam bardzo napięte plecy. Czy znasz jakieś dobre ćwiczenia rozciągające, by je rozluźnić?**
- **Uwielbiam przysiady ze sztangą z przodu, ale bolą mnie od tego nadgarstki. Co robić?**
- **Kolana często schodzą mi się w przysiadach z dużym obciążeniem. Jak mogę przezwyciężyć ten problem?**
- **Czy możesz polecić jakieś nowe ćwiczenia na muskulaturę karku?**
- **W trakcie ćwiczeń na klatę i na mięśnie naramienne zazwyczaj łatwo przetrenowuję barki. Czy powinienem robić mniej serii?**
- **Czy muszę całkowicie prostować ramiona w łokciach podczas uginania?**
- **Chciałbym robić pompki na poręczach, ale nie jestem jeszcze dość silny. Czy mam robić pompki na ławce w podporze tyłem?**
- **Jakie powinienem robić ćwiczenia na triceps, aby poprawić wyciskanie na ławce?**
- **Mam taki staroświecki pogląd, że wydatne piersi są wyznacznikiem seksualności kobiecej, a nie męskiej. Podobnie jeśli chodzi o potężne uda. Jak powinienem ćwiczyć?**
- **Ćwiczę w domu ze sztangielkami. Czy jest jakiś sposób, by wytrenować mięśnie piersiowe bez wyciskania na ławce?**

ISBN 978-83-7239-236-0

Aha!

Miejska Biblioteka Publiczna
WROCŁAW
4 000853186

Tytuł oryginału:
Beyond Bodybuilding. Muscle and Strength Training Secrets for the Renaissance Man
Tekst opracowany na podstawie przekładu Karola Zabłockiego
Fotografie (jeśli nie zaznaczono inaczej): Ralph DeHaan
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Drukarnia Naukowo-Techniczna, Warszawa

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych, bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Copyright © 2005 Power by Pavel, Inc.
Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo JK 2009
Originally publishd by Dragon Door Publications, Little Canada, MN 55164, USA.

ISBN 978-83-7229-236-0
Wydanie I, Łódź 2009

Wydawca: JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. (042) 676 49 69, fax (042) 676 49 79

Dystrybucja: Grupa A5 sp. z o. o.
ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź, tel./fax (042) 676 49 29
e-mail: handlowy@grupaA5.com.pl

Spis Treści

Rozdział pierwszy: Plecy 11

Potrzebne ci mocne plecy?

Ćwiczenia z serii „bądź tak silny, na jakiego wyglądasz":

- Boczny martwy ciąg jednorącz („walizka") 12
- Podciąganie się na drążku 16
- Wznosy barków ze sztangą Hise'a 17
- Martwy ciąg Dimela 19

Często zadawane pytania na temat treningu pleców 21

Mięśnie najszersze grzbietu:
sekrety rosyjskiego podziemia kulturystycznego 26

Pytania i odpowiedzi:

Czy martwy ciąg jest królem ćwiczeń na plecy? 37

Nie czujesz mięśni najszerszych grzbietu? – Zmienimy to! 38

Rozwiń skrzydła i wyciśnij maksa w „podciąganiu taktycznym" 39

Czy podciąganie sztangi w opadzie jest przeceniane? 40

Zapobieganie urazom przez „trening braków" 41

Rozwiązania dla napiętych pleców 44

Metoda Mckenzie'go dla zachowania zdrowia pleców 49

Jak mięśnie brzucha chronią plecy, czyli jak zbudować swój własny „pas" 51

Czy gryf trapezowy jest lepszy od prostego w martwym ciągu i szrugsach? 53

Rozdział drugi: Nogi 55

Nogi ze stali

Ćwiczenia z serii „bądź tak silny, na jakiego wyglądasz"

- Przysiad równoległy 56
- Martwy ciąg na jednej nodze 60
- Piramidalny martwy ciąg 61
- Wspięcia na palce na jednej nodze ze sztangielką 65

Często zadawane pytania na temat treningu nóg 65

Boskie nogi jeszcze przed wakacjami! 67

Pytania i odpowiedzi:

Budowanie mięśni nóg za pomocą ćwiczeń pliometrycznych? 76

Trening łydek w domu 77

Rosyjski spacer farmera na „uparte" łydki 79

Potężne nogi bez przysiadów? 79

Jak głęboki jest twój przysiad? 91

Wielokrotne przysiady z ciężarem trzymanym z przodu? 92

Droga na skróty do perfekcyjnych przysiadów 93

„Przysiad, przysiad, przysiad" 94

Przysiady z dużym obciążeniem niestraszne barkom 95

Nigdy więcej schodzenia się kolan w przysiadach! 97

Duże ciężary niestraszne dla kolan 98

Czy można pozwalać kolanom wysuwać się do przodu podczas przysiadu? 99

Rozdział trzeci: Szyja i barki 101

Pytania i odpowiedzi:

Tradycyjny mostek na głowie 102

Sekret potężnego karku Paula Andersona 105

Ćwiczenia na barki w programie dwudziestu przysiadów 108

Wyciskanie Sotsa: ekstremalna praca barków bez ekstremalnych ciężarów 110

Mięśnie naramienne jak kule armatnie dzięki dawnemu ćwiczeniu 111

Przyjazne dla barków wyciskanie huśtawkowe (seesaw press) 115

Mięśnie czworoboczne grzbietu, wyznacznik elitarnego atlety 118

Potężne mięśnie naramienne bez ćwiczeń bezpośrednich? 119

Nigdy więcej obolałych barków 120
Unoszenie ramion bokiem – ale bez bólu głowy 121
Alternatywy dla wyciskania zza głowy 123
Ćwiczenie na rotatory barków – czy warte zachodu? 125
Wyciskanie siedząc dla delikatnych pleców? 125

Rozdział czwarty: Ramiona 127

Uzbrojony i niebezpieczny

Ćwiczenia z serii „bądź tak silny, na jakiego wyglądasz"

- Wyciskanie na ławce poziomej w uchwycie wąskim 128
- Uginanie ramion ze sztangą w klatce do przysiadów 132
- Superseria uginania ramion i wyciskania francuskiego 133
- Uginanie palców ze sztangą 134
- Prostowanie nadgarstków z wyprostowanym ramieniem 136

Często zadawane pytania na temat treningu ramion 137
Dziesięć najważniejszych sekretów rosyjskiego treningu ramion 141
Biceps 142
Triceps 145

Pytania i odpowiedzi:

Potężne rosyjskie ćwiczenia trójboju siłowego na triceps 153
Przyjazne dla łokci uginanie ramion z prostym gryfem 155
Program specjalny na ramiona 156
Clubbells™: genialny trening przedramion 157
Zbuduj superbicepsy przez... wysikanie na ławce! 159
Czy przysiady są niezbędne do wytrenowania muskularnych ramion? 160

Rozdział piąty: Klatka piersiowa 163

Klata jak u gladiatora

Ćwiczenia z serii „bądź tak silny, na jakiego wyglądasz"

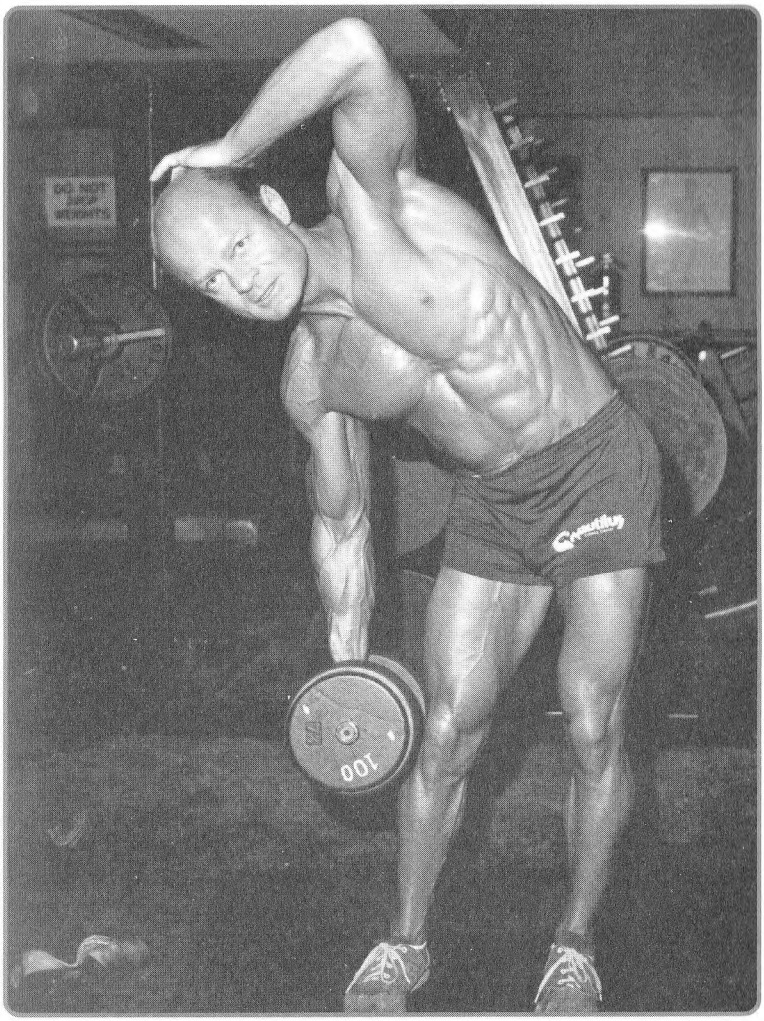
- Wyciskanie na ławce poziomej 164
- Pompki z klaśnięciem 171
- Wyciskanie sztangielek na ławce skośnej 172
- Rozpiętki na podłodze 173

Często zadawane pytania na temat treningu klatki piersiowej 176

Pytania i odpowiedzi:

Klata w stylu retro 178
„Nie chce, żeby moje piersi wyglądały jak cycki dziewczyny!" 183
Jak osiągnąć klatkę w stylu weteranów kulturystyki 184
Mięśnie piersiowe bez wyciskania na ławce 184
Trudno ci w pełni zaangażować mięśnie piersiowe? Zmienimy to! 190
Tajemnica siły mięśni piersiowych trójboistów 191

Clarence'owi Bassowi



Zdjęcie dzięki uprzejmości CBass.com

1 Rozdział Pierwszy

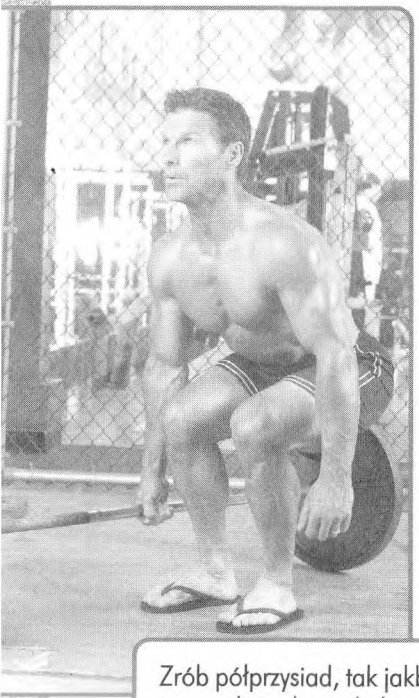
Plecy

Potrzebne ci mocne plecy?

Ćwiczenia z serii „Bądź tak silny, na jakiego wyglądasz"

1. Boczny martwy ciąg jednorącz („walizka")
2. Podciąganie się na drążku
3. Wznosy barków ze sztangą Hise'a
4. Martwy ciąg Dimela

1. Boczny martwy ciąg jednorącz



Zrób półprzysiad, tak jakbyś przygotowywał się do wyskoku.

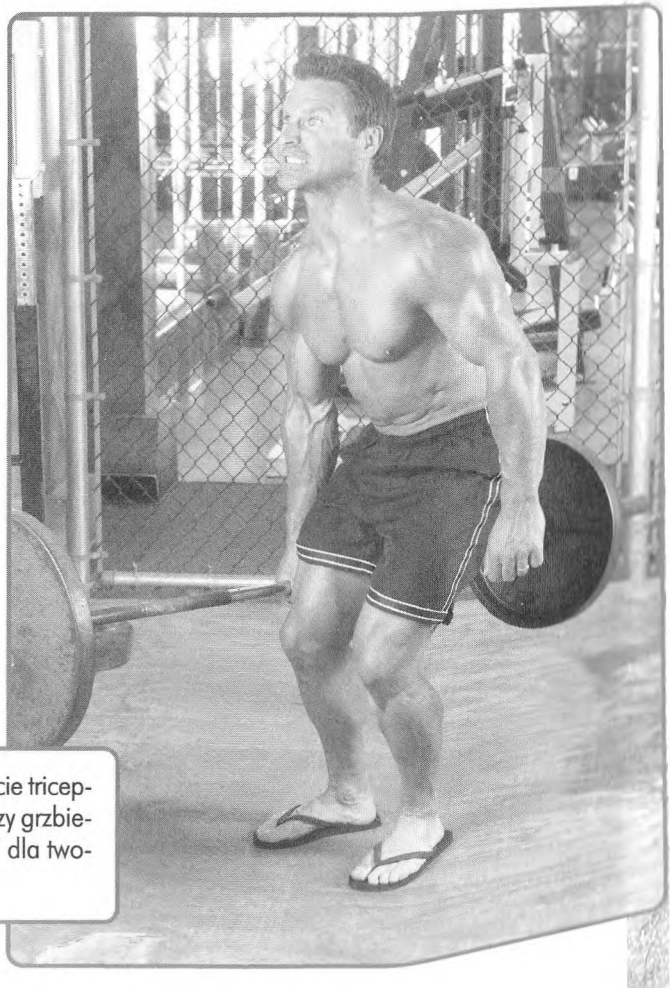
Jeśli chodzi o ogólny rozwój mięśni pleców, martwy ciąg rządzi! A spośród jego licznych znakomitych wcieleń wersja jednorącz jest w ścisłej czołówce.

Prawdziwy martwy ciąg jednorącz wykonywany jest z 220-centymetrową sztangą olimpijską, stanowiąc fantastyczny pokaz siły uścisku ręki. Wersja z hantlami jest bardziej odpowiednia dla kulturysty, który chce dać popalić plecom od karku aż po pas. Aby dać ci większy wycisk, przy zmniejszaniu ciężaru wymaganego do skutecznego treningu, każę ci podnosić gryf po zewnętrznej stronę biodra jak walizkę, a nie „okrakiem" jak w podnoszeniu Jeffersona.

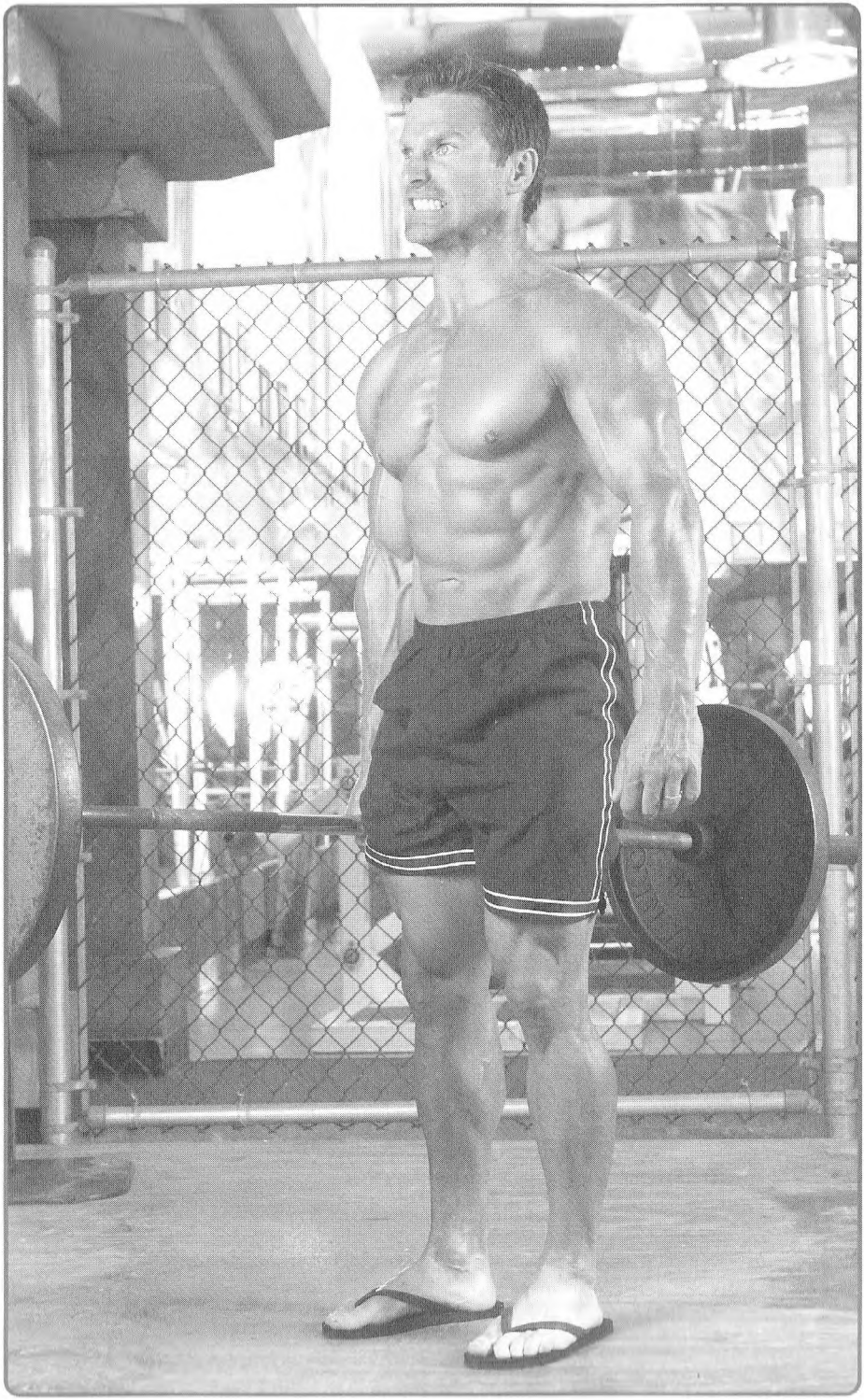
Zrób półprzysiad, tak jakbyś przygotowywał się do wyskoku, i chwyć ciężkie hantle leżące po zewnętrznej stronie stopy. Zablokuj łokieć przez napięcie tricepsa. Jest to konieczne w celu ochrony łokcia i uzyskania maksymalnej siły. Mocno napnij mięsień najszerszy grzbietu, tak aby powstał „stelaż" dla twojej ręki.

Weź wdech, wciągając powietrze przeponą, napnij absy i całe ciało, a następnie podnieś hantle z podłogi.

Nie pozwól nieobciążonej stronie ciała wystrzelić do góry jako pierwszej! To nie jest skłon boczny. Podnoś się, nie będąc przechylonym w żadną stronę, jakbyś drugą ręką również dźwigał sztangielkę o tej samej wadze. Zauważysz, że aby zachować równowagę, musisz napiąć mięśnie pośladków i mięśnie skośne po nieobciążonej stronie. Ból szybko uświadomi ci, że boczny martwy ciąg jednorącz to więcej niż tylko ćwiczenie mięśni pleców – to harówka dla całego ciała!



Zablokuj łokieć przez napięcie tricepsa i napnij mięsień najszerszy grzbietu, tak aby powstał „stelaż" dla twojej ręki.



Możesz wypuścić trochę powietrza w górnej pozycji, ale nie trać napięcia mięśni. Obniż ciężar przez wypchnięcie pośladków do tyłu. Gdy hantle spoczną na podłodze, odpręż się przez chwilę przed ponownym napięciem mięśni do kolejnego powtórzenia. Poczuj ból, towarzyszu!

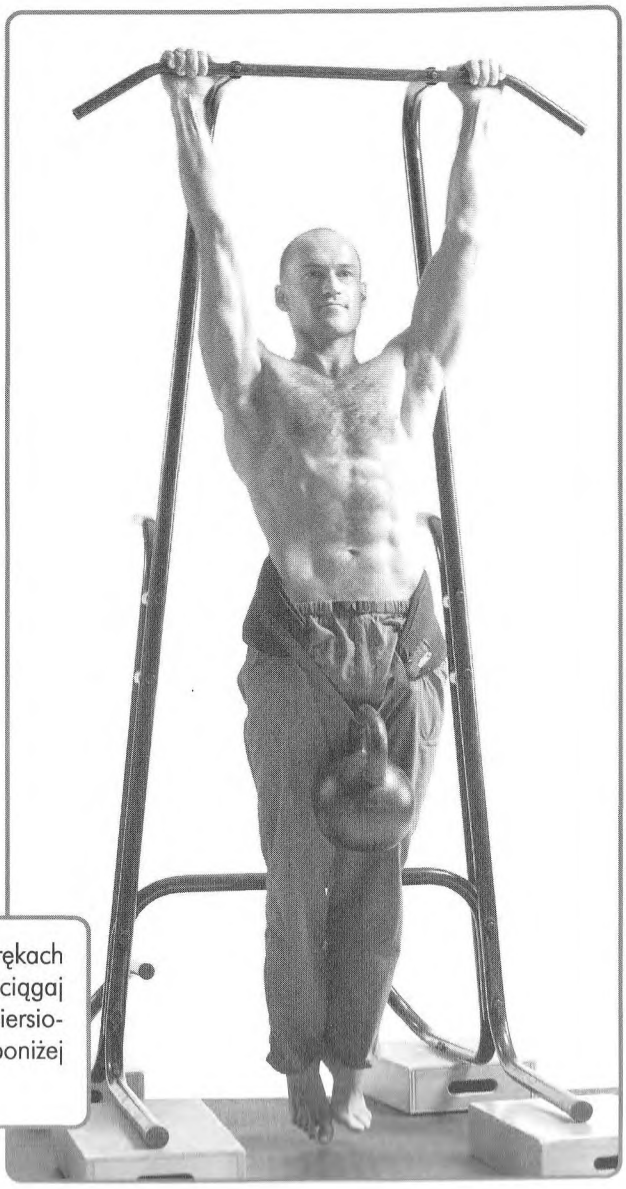
Zalecana liczba serii i powtórzeń:
4 x 4

2. Podciąganie się na drążku

Daruj sobie głupie przyciąganie linki wyciągu dolnego czy ściąganie drążka wyciągu górnego. Skup całą uwagę na podciąganiu się na drążku, a twoje pachy będą się obcierać w trymiga. Na koniec możesz podciągać się bez stymulowania mięśni najszerszych grzbietu.

Zawiśnij na wyprostowanych rękach w uchwycie bez kciuka i podciągaj się tak, aby szyją lub klatką piersiową dotknąć gryfu. Wszystko poniżej tych wymagań to żart.

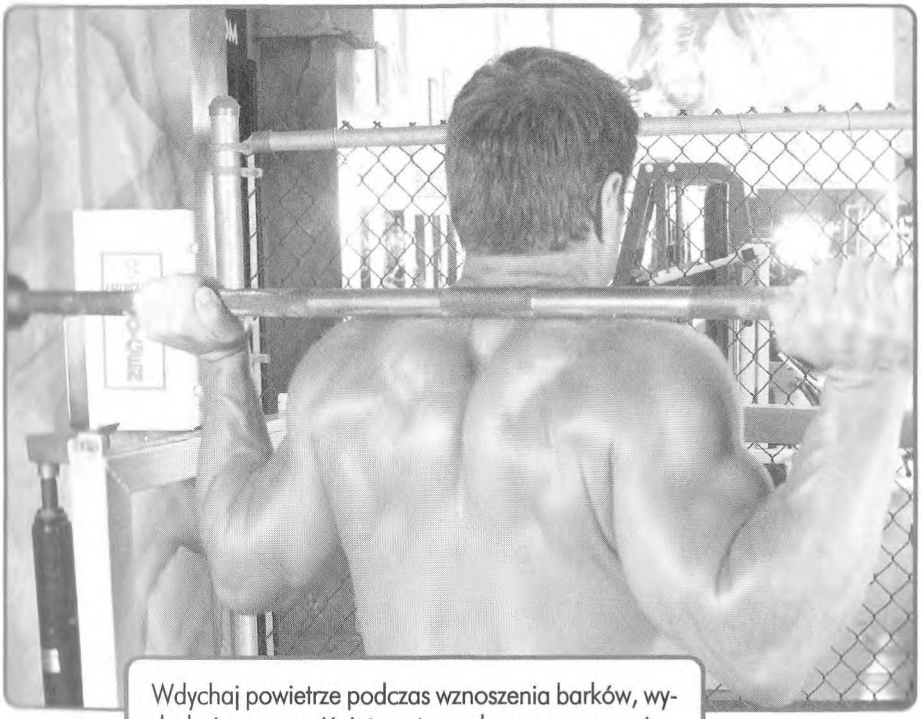
Zalecana liczba serii i powtórzeń: tyle serii, ile zdołasz z ciężarem 2/3 powtórzenia maksymalneg



Zawiśnij na wyprostowanych rękach w uchwycie bez kciuka i podciągaj się tak, aby szyją lub klatką piersiową dotknąć gryfu. Wszystko poniżej tych wymagań to żart.

3. Wznosy barków ze sztangą Hise'a

Te świetne wznosy barków ze sztangą, opracowane przez Josepha C. Hise'a, słynącego z dwudziestokrotnych przysiadów, są popularne wśród współczesnych trójboistów, którzy chcą, aby duże ciężary w przysiadzie wydawały się im śmiesznie lekkie. To samo będziesz mógł osiągnąć i ty, gdy ostro popracujesz nad mięśniami czworobocznymi grzbietu oraz mięśniami karku.



Wdychaj powietrze podczas wznoszenia barków, wydychaj przez zaciśnięte usta podczas opuszczania.

Zdejmij sztangę ze stojaka tak jak do przysiadu, zrób kilka kroków do tyłu, wygnij się nieznacznie do przodu, aby ochronić plecy przed nadmiernym wyprostem, i zacznij unosić barki. Wdychaj powietrze podczas wznoszenia, wydychaj przez zaciśnięte usta podczas opuszczania barków. Utrzymuj napięcie mięśni brzucha i pamiętaj, żebyś nie wypuszczał całego powietrza.

Gryf nie może spoczywać za wysoko ani za nisko na barkach. Ustaw dłonie tak, aby nadmiernie nie forsować nadgarstków, łokci ani ramion.

Filia 18

Joseph Hise robił szrugsy ze specjalnym gryfem łamanym, co było mniej inwazyjne dla stawów. Możesz zamówić taki gryf ze strony IronMind.com, nazywa się Buffalo Bar™. Jeśli nie masz dokładnie takiego, możesz odkurzyć stary gryf łamany, który leży odłogiem w kącie siłowni. Ponadto – choć nigdy nie polecałbym robienia przysiadów z ręcznikiem na plecach – przy szrugsach Hise'a koniecznie musisz mieć jakąś podkładkę, która ochroni ci skórę.

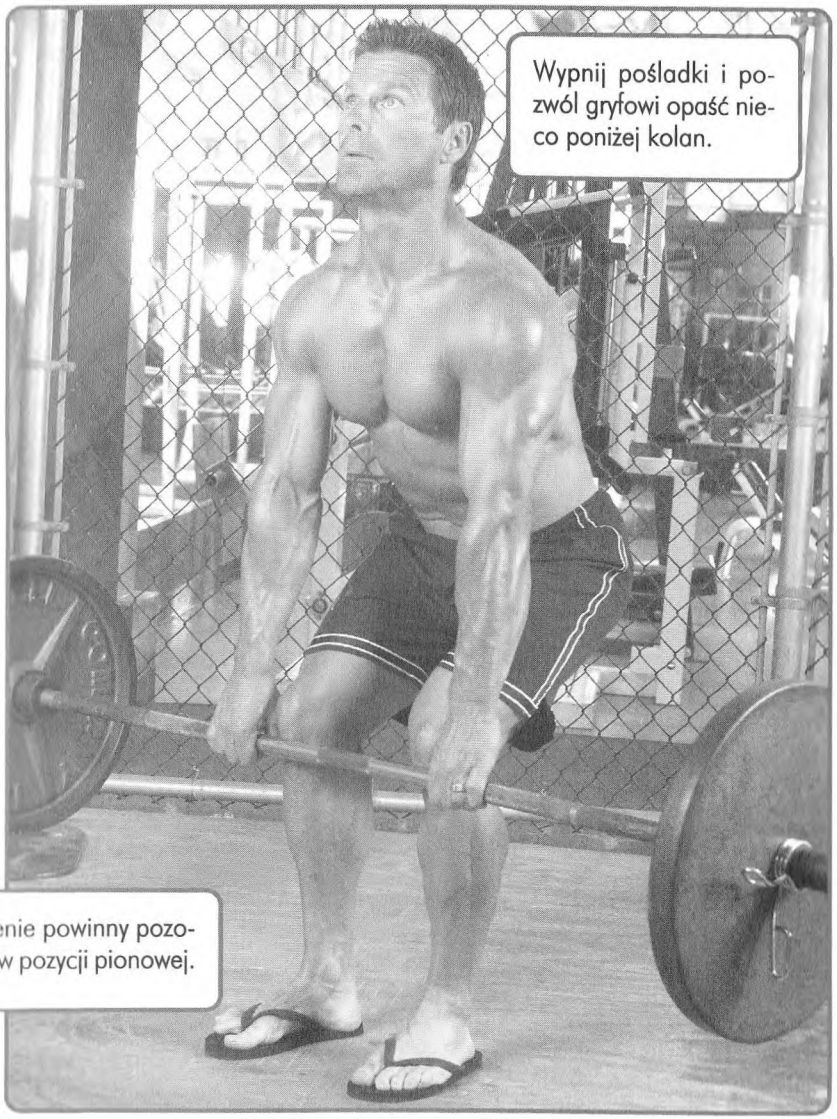
Dalej, stary! Aby mieć mięśnie czworoboczne grzbietu jak u olimpijskich ciężarowców, trzeba popracować.

Utrzymuj napięcie mięśni brzucha i pamiętaj, żebyś nie wypuszczał całego powietrza.

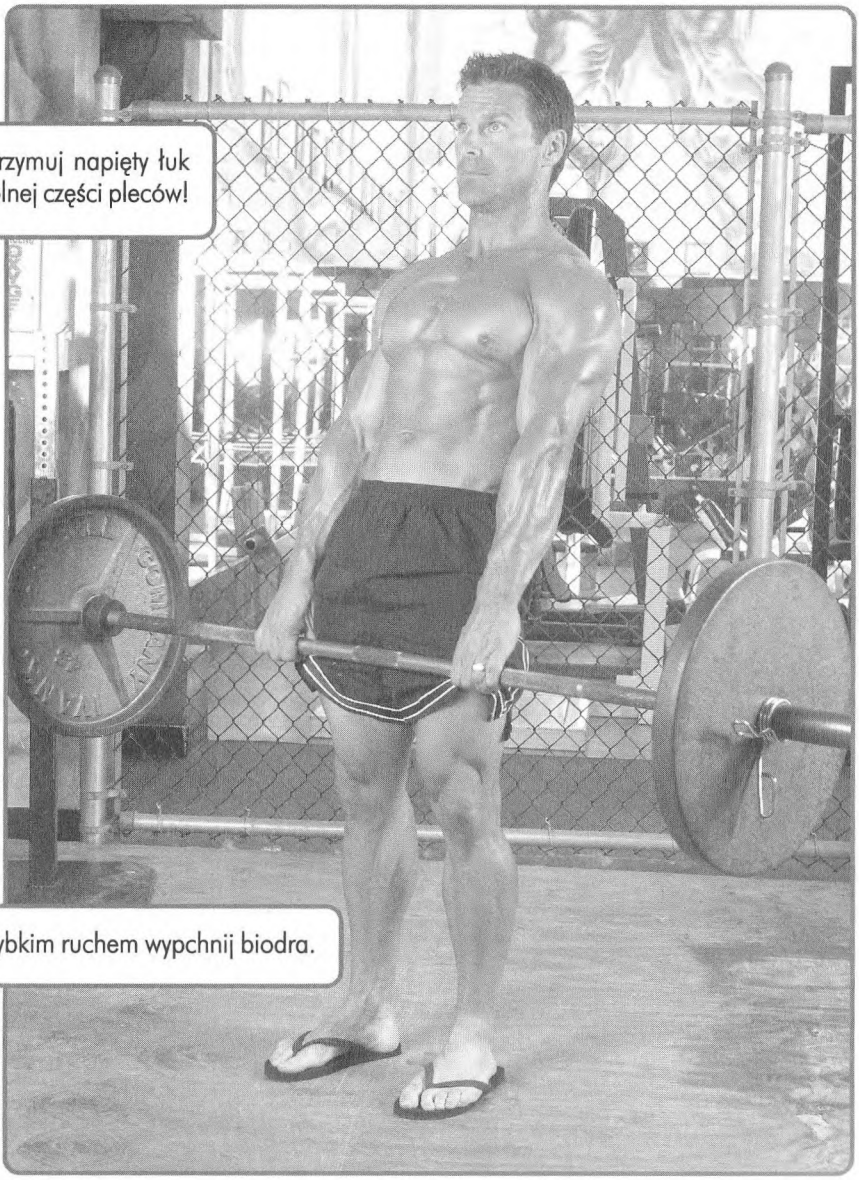
Zalecana liczba serii i powtórzeń: 2 x 20–25

4. Martwy ciąg Dimela

Trener trójboju Louie Simmons stosował te wyjątkowe ćwiczenia, prowadząc swoich podopiecznych. Dzięki temu nieżyjący już Matt Dimel podniósł 460 kg w przysiadzie, a Steve Wilson w martwym ciągu doszedł do 390 kg. Dla kulturystów martwy ciąg Dimela to idealny sposób na wyrobienie mięśni pleców i tylnej części ud.



Ćwicz martwy ciąg z bardzo lekką sztangą – Wilson używał 100–125 kg, co stanowiło marne 30% jego maksa w ciągu – chwytając ją z góry. Wypnij pośladki i pozwól gryfowi opaść nieco poniżej kolan. Golenie powinny pozostać w pozycji pionowej. Utrzymuj napięty łuk dolnej części pleców! Wypchnij szybkim ruchem biodra i zablokuj je. Zrób 15–20 powtórzeń, w szybkim tempie.



Martwy ciąg Dimela wydaje się bardzo sympatyczny w trakcie samego ćwiczenia, ale mogę cię zapewnić, że następnego dnia będziesz bardzo narzekał na pośladki.

Zakończ trening pleców, rozciągając mięśnie pleców i tylnej części ud przez zawiśnięcie na drążku. To rozluźni kręgosłup.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 2–3 x 15–20 od dwóch do czterech razy w tygodniu

Często zadawane pytania na temat treningu pleców

Pytanie: Czy martwy ciąg nie jest niebezpieczny?

Wybitny rosyjski trener i Mistrz Sportu S. J. Smołow pyta: „Które z zajęć ruchowych są kluczowe dla człowieka? Jedni powiedzą, że bieganie i skakanie; inni, że jazda na nartach i na rowerze; jeszcze inni, że pływanie. Wszyscy mają rację. Nikt nie wymienia jednak jako umiejętności kluczowej podnoszenia przedmiotów z podłogi. Tymczasem w naszej przemysłowej epoce większość populacji nie biega, nie skacze, nie jeździ na nartach ani na rowerze, nie pływa. Niemniej każdy, od pierwszoklasisty poczynając, na emerycie kończąc, nieustannie coś podnosi i przenosi: teczki, torby, różne sprzęty domowe, narzędzia itd."

Mistrz Sportu Aleksiej Worotincew, wielokrotny rekordzista ZSRR w podnoszeniu odważników,* był tak zdeterminowany, by nauczyć wszystkich prawidłowo podnosić ciężary z podłogi, że ruszył w bój o wprowadzenie martwego ciągu do programu zajęć wychowania fizycznego w rosyjskich szkołach średnich. Ja sam poświęciłem martwemu ciągowi całą książkę *Power to the*

* Tekroć w książce mowa o „odważnikach" czy „rosyjskich odważnikach", chodzi o tzw. *kettlebelly*, czyli kuliste ciężarki z pojedynczą rączką (przyp. red. pol.).

People! Nie unikniesz martwego ciągu w życiu codziennym, więc warto nauczyć się, jak wykonywać go poprawnie. Nie mam tu jednak na myśli nieadekwatnych i nierealnych zaleceń Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, by trzymać tułów wyprostowany i podnosić się, używając nóg.

Towarzysz Smołow dodaje: „Czy widziałeś kiedyś kogoś, kto łapie się za plecy i skręca z bólu po próbie podniesienia czegoś ciężkiego? Jestem przekonany, że każdy był świadkiem takiej sceny i to niestety pewnie nieraz. Niech więc ktoś spróbuje wykazać, że martwy ciąg nie jest kluczową umiejętnością!"

Koniec i kropka.

Pytanie: Czy to prawda, że mięśnie najszersze grzbietu urosną szybciej, jeśli będę je rozciągał?

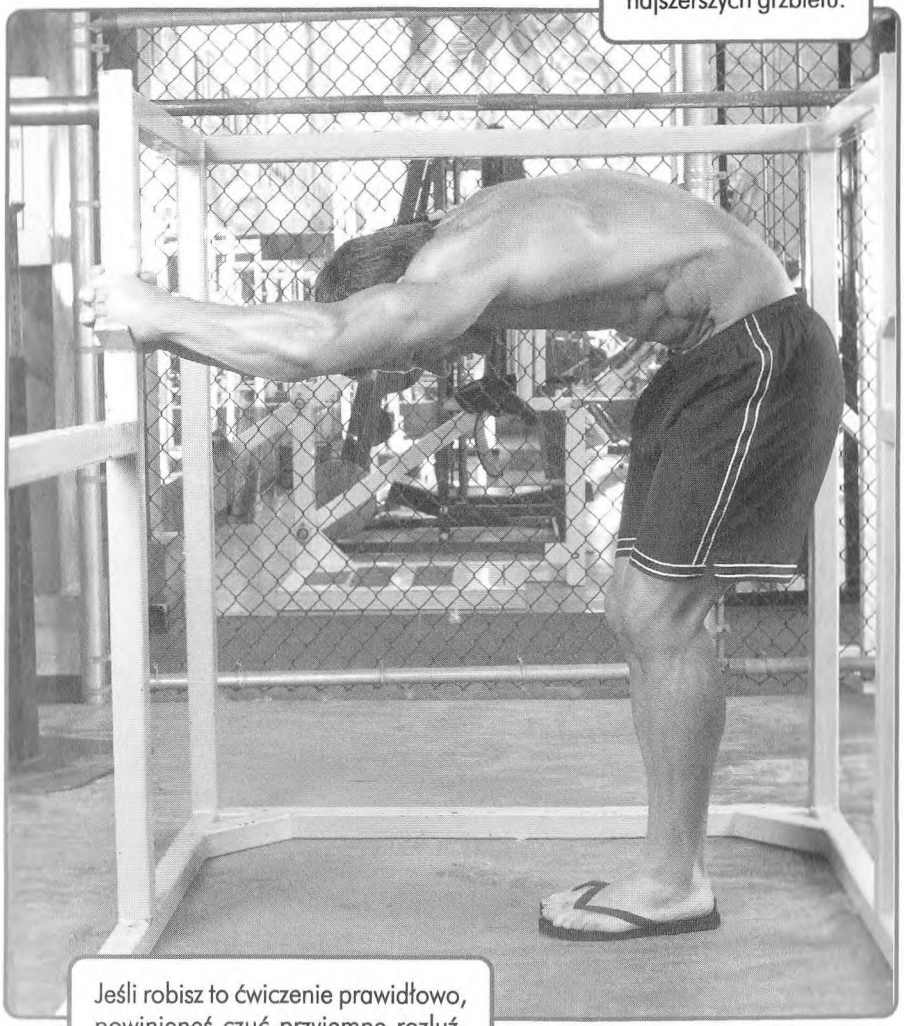
Tak. Stosuj się do wyników rosyjskich badań oraz do doświadczeń Arnolda Schwarzeneggera z Muscle Beach* i rozciągaj mięśnie najszersze grzbietu pomiędzy seriami. Mając ręce jedna blisko drugiej, przytrzymaj się czegoś solidnego na wysokości pasa. Świetna do tego jest klatka bezpieczeństwa. Może ci też posłużyć klamka otwartych drzwi, ale tylko wtedy, kiedy jesteś pewien, że nie oberwiesz drzwi własnym ciężarem. Stań twarzą skierowany do krawędzi otwartych drzwi, trzymając klamkę dłońmi z obu stron. Stopy powinny znajdować się w linii drzwi..

Wypnij pośladki i „zawiśnij" na drzwiach (czy klatce bezpieczeństwa), trzymając ręce prawie wyprostowane, głowę twarzą w dół, a plecy zaokrąglone. Tak, zaokrąglone! Kolana powinny być nieznacznie zgięte podczas tego ćwiczenia.

---

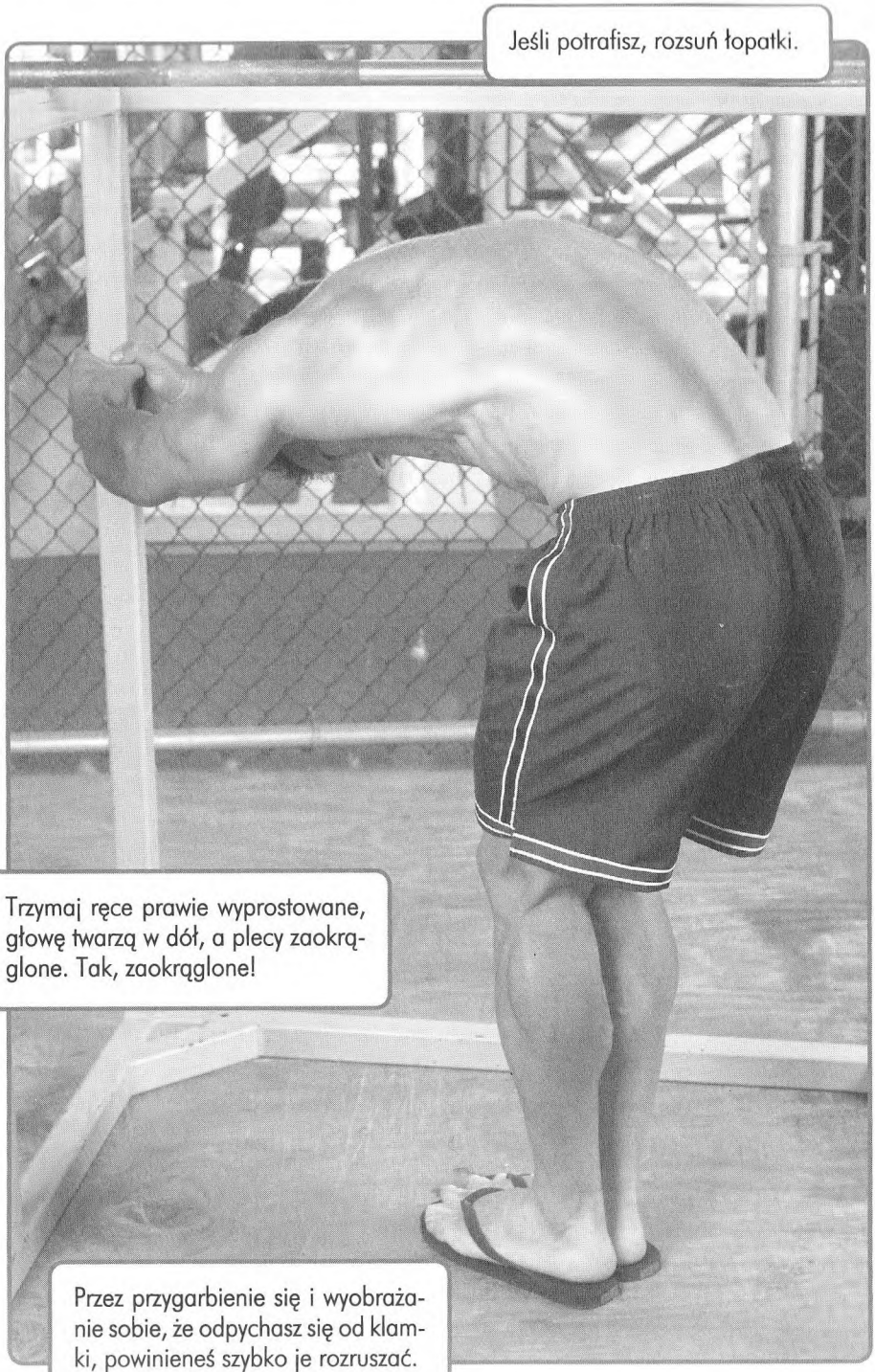
* Muscle Beach – plaża w Venice w Californii, przeznaczona do ćwiczeń kulturystycznych, na której trenowali sławni zawodnicy, tacy jak Dave Draper, Larry Scott czy Arnold Schwarzenegger (przyp. tłum.).

Jeśli potrafisz, rozsuń łopatki. Przez przygarbienie się i wyobrażanie sobie, że odpychasz się od klamki, powinieneś szybko je rozruszać. Jeśli zrobisz to prawidłowo, odczujesz przyjemne rozluźnienie pomiędzy łopatkami. Nie denerwuj się, jeśli uda ci się to dopiero za którymś podejściem z kolei.



Rozciąganie mięśni najszerszych grzbietu.

Jeśli robisz to ćwiczenie prawidłowo, powinieneś czuć przyjemne rozluźnienie pomiędzy łopatkami.


Jeśli potrafisz, rozsuń łopatki.
Trzymaj ręce prawie wyprostowane, głowę twarzą w dół, a plecy zaokrąglone. Tak, zaokrąglone!
Przez przygarbienie się i wyobrażanie sobie, że odpychasz się od klamki, powinieneś szybko je rozruszać.

Pytanie: Czy mam wyginać plecy podczas ćwiczenia mięśni najszerszych grzbietu?

Wygięcie pleców angażuje mięśnie cofające łopatki (mięśnie środkowej części pleców). Powinieneś ćwiczyć w ten sposób przez większość czasu, by usprawnić te partie mięśni i zapewnić sobie dobrą posturę.

Jednak wiele dobrego mogą zdziałać też niektóre specyficzne ćwiczenia na mięśnie najszersze grzbietu. Przyjrzyj się, jak profesjonalny zawodnik arm wrestlingu (siłowania się na ręce) plecami pomaga sobie w starciu z przeciwnikiem. Jego plecy wyglądają tak samo jak twoje, gdy rozciągasz mięśnie najszersze grzbietu, jak opisałem przed chwilą. Jeśli zajrzysz to atlasu anatomicznego, dowiesz się, że mięśnie te wspomagają rozciąganie kręgosłupa. Zaokrąglij plecy, a pobudzisz przyczepy mięśni najszerszych grzbietu, rozciągając je i obciążając.

Najbezpieczniejszym ćwiczeniem mięśni najszerszych grzbietu przy zaokrąglonych plecach jest wiosłowanie jednorącz ze sztangielką lub z odważnikiem. Drugą rękę oprzyj solidnie na ławce, by odciążyć kręgosłup.

Pytanie: Co mam robić, jeśli nie czuję pracy mięśni najszerszych grzbietu?

Cytuję materiały dla instruktorów z Marine Corps Recruit Depot, dotyczące podciągania się na drążku, które napisałem na prośbę piechoty morskiej: „kontrolowane uderzanie odpowiednich mięśni nauczy rekruta lub żołnierza, by kurczyć je bardziej intensywnie. Uderzenia nie powinny być bolesne, ale odczuwalne. Wykonaj podciągnięcie (jeśli to konieczne, z asystą). Po krótkim odpoczynku ponów ćwiczenie, koncentrując się na podciąganiu się na mocniejszych mięśniach najszerszych grzbietu niż na słabszych bicepsach. Prawdopodobnie nie bardzo ci to wyjdzie. Po kolejnym odpoczynku podciągnij się ponownie, a partner niech uderza cię w pachy od chwili tuż przed startem aż do połowy drogi w górę. Zauważ większe zaangażowanie mięśni najszerszych grzbietu i większą łatwość w podciągnięciu się".

Mięśnie najszersze grzbietu: sekrety rosyjskiego podziemia kulturystycznego

Władza sowiecka nie zachęcała do uprawiania kulturystyki, ponieważ uważała ją za próżne i dekadenckie „zboczenie burżuazyjne". Nastoletni rozrabiacy, którzy starali się nabrać mięśni do codziennych ulicznych bójek, urządzali w piwnicach własne „siłownie", tzw. *kaczałki*. Nie były one ogrzewane i brakowało w nich podstawowego wyposażenia. Normą były podciąganie się na rurach od kanalizacji i przysiady z mnóstwem odważników, zwisających niepewnie na jakimś zardzewiałym gryfie. O lustrach nawet nie słyszano.

Bez sprzętu, ale dysponując za to wielkim zapałem, towarzysze ci wypracowali imponujące sylwetki i godną pozazdroszczenia siłę. Chłopcy ci – często kierowani przez emerytowanych ciężarowców, którzy nie chcieli na dobre odwiesić swoich pasów do podnoszenia ciężarów – stosowali strategię *low tech/high concept* (niskiej techniki / wysokiej świadomości), z której słyną Rosjanie.

W złotej dekadzie rosyjskiej kulturystyki, czyli w latach 80. XX wieku, nikt nie słyszał o wyciągach czy innych gadżetach – i tym lepiej. Zawzięcie ćwiczono podciąganie się na drążku, więc mięśnie najszersze grzbietu nie miały wyjścia, musiały rosnąć. Mięśnie pompowane tylko na pokaz nie robiły wrażenia w ulicznych walkach. Każdy kozak z rosyjskich piwnicznych siłowni, włączając w to gości ważących powyżej 100 kg, z łatwością robił dwadzieścia podciągnięć nachwytem z pełnego zwisu.

Lżejsi kulturyści radzili i radzą sobie do dziś jeszcze lepiej. W jednej z byłych republik radzieckich Bielskij (2000) przeprowadził studium porównawcze rozwoju fizycznego i siłowego doświadczonych sportowców wagi

średniej i półciężkiej różnych sportów siłowych. Kulturyści zza żelaznej kurtyny osiągnęli średnią liczbę powtórzeń podciągania się na drążku 23,8. Gdybyś chciał się kłócić, że bardzo obciążają cię rozrośnięte mięśnie klatki piersiowej, wiedz, że rosyjscy trójboiści specjalizujący się w wyciskaniu leżąc uzyskali jeszcze lepszy wynik – 26,6 podciągnięć pod rząd! Nawet trójka turniejowych trójboistów, z potężnymi udami i całym ciałem, osiągała 22,5 powtórzeń!

Inaczej mówiąc, nie masz żadnej wymówki, jeśli ledwie jesteś w stanie zrobić 12 szarpanych i niepełnych powtórzeń w najsilniejszym uchwycie. Poniżej dostajesz przewodnik do doskonałości i elitarnego rozwoju mięśni najszerszych grzbietu – trzy programy „niskiej techniki / wysokiej świadomości", powstałe w piwnicach Rosji w ostatnich latach złowrogiego imperium.

Trening podciągania się na drążku – program podstawowy rosyjskiego podziemia kulturystycznego

Trening A

1. Pompki na poręczach – 2–3 x PM
2. Podciąganie na drążku w uchwycie szerokim – 2–3 x PM
3. Pompki w szerokim rozstawie ramion ze stopami uniesionymi – 2–3 x PM
4. Pompki ze stopami uniesionymi – 2–3 x PM
5. Pompki – 2–3 x PM
6. Podnoszenie kolan do brody w zwisie na drążku – 4 x PM

Trening B

1. Podciąganie na drążku w uchwycie szerokim – 2–3 x PM
2. Podciąganie na drążku w uchwycie średnim – 2–3 x PM
3. Podciąganie na drążku do brody w uchwycie wąskim – 2–3 x PM
4. Podciąganie na poręczach – 2–3 x PM
5. Pompki na poręczach – 2–3 x PM
6. Podnoszenie kolan do brody w zwisie na drążku – 4 x PM

Lubiercc, małe miasto w Obwodzie Moskiewskim, jest rosyjską odpowiedzią na amerykańską Muscle Beach. Chłopacy ćwiczący tam w piwnicach trwali w przekonaniu, że przyszli kulturyści muszą być w stanie zrobić 12–15 podciągnięć na drążku nachwytem i 40–50 pompek zwykłych lub 15–20 na poręczach, zanim będą gotowi przejść do treningu z ciężarami. Poniższy zestaw ćwiczeń jest podobny do programów stosowanych w piwnicznych siłowniach czasów *pieriestrojki*, by szybko doprowadzić początkującego do poziomu podstawowego.

Wykonuj dwie lub trzy serie na ćwiczenie, robiąc tyle perfekcyjnych powtórzeń, ile zdołasz. Skrót PM (powtórzenie maksymalne) oznacza w tym przypadku maksymalną liczbę powtórzeń **w dobrej formie**, nie na rozedrganych rękach, aż padasz bezwładny!

Starsi instructorzy RKC* Mike Mahler i David Whitley dobrze wyjaśnili na forum dragondoor.com różnicę między trenowaniem do upadłego a trenowaniem do granic własnych możliwości. Mike pisał o „kończeniu ostatniego powtórzenia z dużym wysiłkiem, ale nigdy nie spalaniu go", a David dodał, że musisz przeć, „aż skończysz ostatnie powtórzenie, a nie wysiadać w trakcie".

Poproś o asystę, jeśli to koniecznie. Zauważ, że powtórzenia z asystą to coś innego niż powtórzenia wymuszone. Partner powinien być niczym urządzenie do asekuracji (*pullup assist machine*), chroniąc przed upadkiem i umożliwiając ci pewne wykonywanie ćwiczenia. Nie chodzi o ledwie wyciśnięte powtórzenia, wykonywane trzęsącymi się rękoma! Staraj się robić pięć pełnych powtórzeń w serii, a jeśli musisz – poproś kogoś o asystę.

Nie rób więcej powtórzeń, niż możesz wykonać energicznie i bardzo dokładnie. Nie wahaj się przestać, zanim opadniesz z sił. I, co bardzo ważne, nie daj się zniewolić liczbom. „Ostatnim razem zrobiłem dziesięć powtórzeń, więc dziś nie zejdę poniżej tego" – taki sposób myślenia to prosta droga do urazu, frustracji i braku przyrostów. Twoje mięśnie nie będą rosły po każdym treningu – przynajmniej dopóki nie osiągniesz przyzwoitego

---

* *Russian Kettlebells Challenge* – system treningowy z rosyjskimi odważnikami (przyp. red. pol.).

poziomu siły. A jeśli będziesz uparcie do tego dążył, będziesz podświadomie oszukiwał, aby zrobić więcej powtórzeń. Zanim się zorientujesz, twoja technika zejdzie na psy, co pociągnie za sobą wszystkie niechciane, ale logiczne tego konsekwencje.

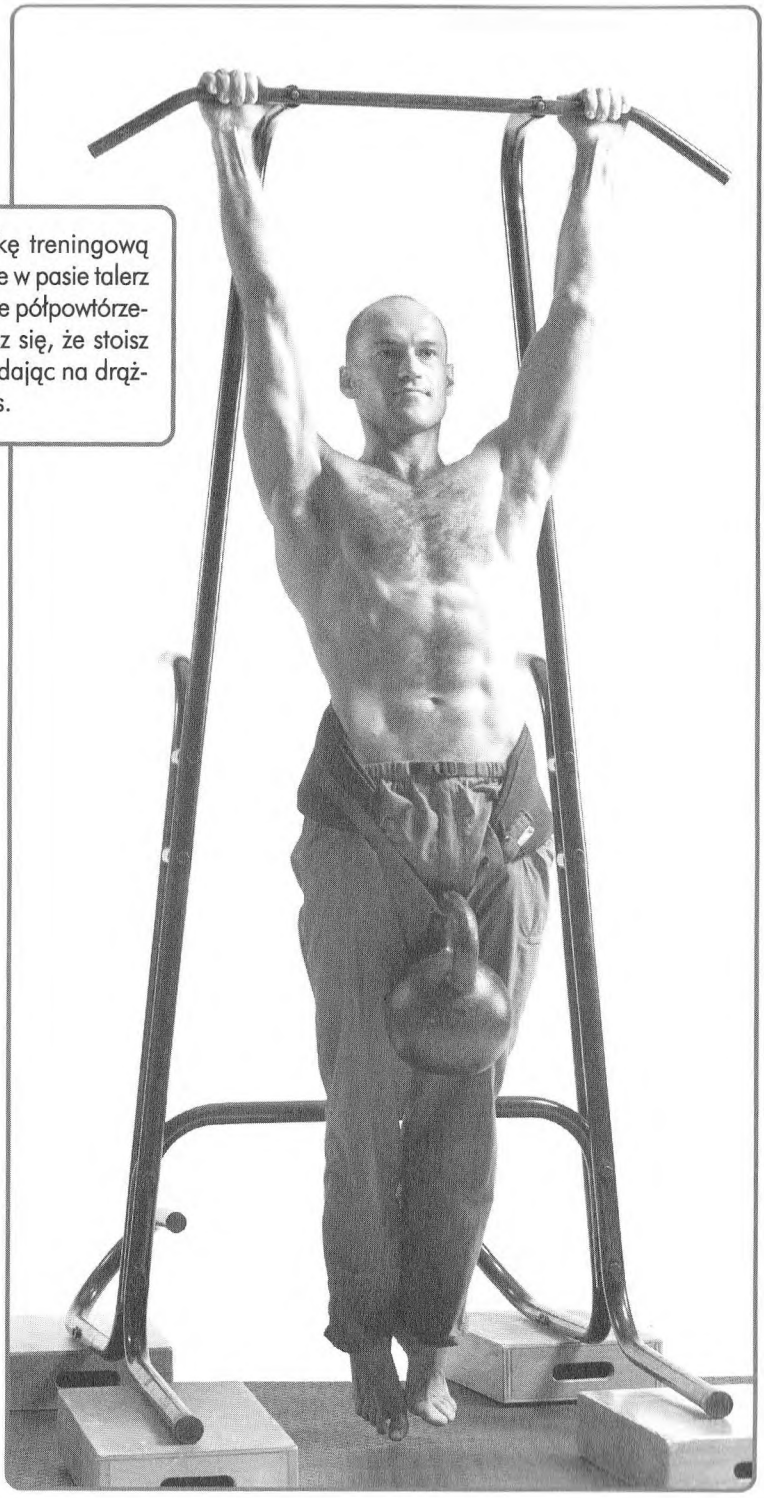
Rozsądna liczba powtórzeń wykonanych z precyzją szwajcarskiego zegarka buduje siłę, która przenosi się na zdolność do maksymalnego wysiłku przy bardzo dużych ciężarach. Odbijanie sztangi i oszukiwanie podczas powtórzeń nie przynosi efektów w kontekście maksymalnego obciążenia. Na takie sztuczki możesz sobie pozwolić z małymi ciężarami, ale nie, kiedy w grę wejdą poważne kilogramy.

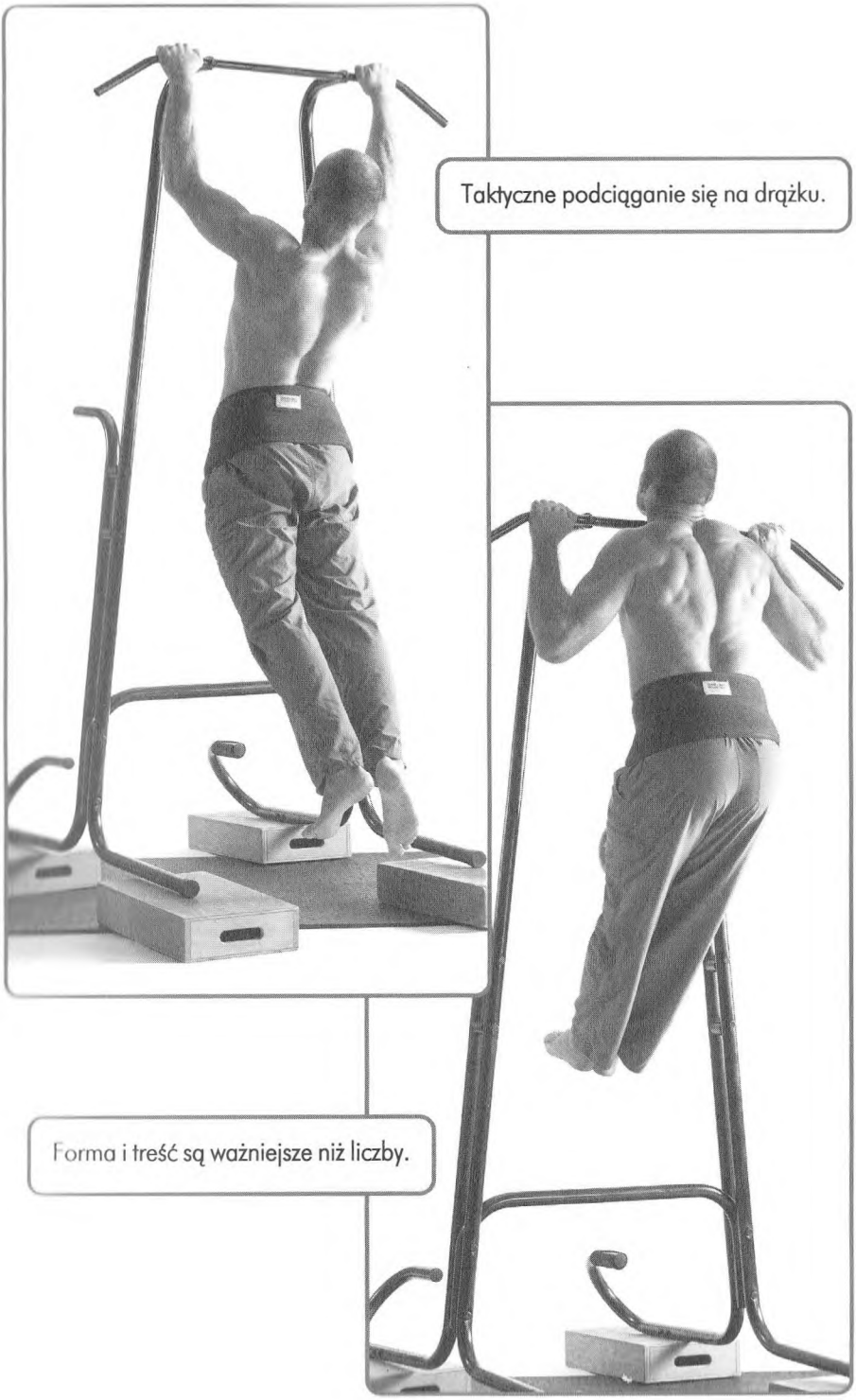
Weźmy na przykład jedno z najlepszych ćwiczeń na plecy – poprawka: jedno z najlepszych ćwiczeń, i kropka – martwy ciąg. Możesz maksymalnie zwiększyć liczbę powtórzeń z lekką sztangą, podrzucając ją z podłogi, odbijając od podestu pomiędzy powtórzeniami oraz nie dochodząc do pełnego wyprostu. Ale jeśli po pewnym czasie takiego „treningu" spróbujesz podnieść większy ciężar z mniejszą liczbą powtórzeń, wtedy albo uszkodzisz sobie plecy podczas podrzucania sztangi z podłogi, albo po prostu w ogóle jej nie podniesiesz.

Trójboiści wiedzą, że martwy ciąg z dużym obciążeniem musi być „wyciśnięty" z podestu i zawsze tak go robią, nawet z lekkim obciążeniem. Odbywa się to kosztem liczby powtórzeń, ale trójboistów to nie martwi. Wiedzą, że nabierają siły, i tylko to się liczy. Gdy o tym pomyśleć, również niemalże zerowe ryzyko urazu nie jest sprawą wartą pogardzenia.

Tak samo jest z podciąganiem się na drążku. Załóż kamizelkę treningową lub zawieś sobie w pasie mały talerz i ćwicz oszukane półpowtórzenia a zdziwisz się, że stoisz w miejscu, dyndając na drążku jak kabanos. Mięśnie ci nie urosną przez bujanie się i szarpanie na drążku jak małpa. Zapisuj więc wyniki osiągane w seriach, ale nie staraj się ich przebijać za każdym razem i za wszelką cenę. Forma i treść są ważniejsze niż liczby.

Załóż kamizelkę treningową lub zawieś sobie w pasie talerz i ćwicz oszukane półpowtórzenia – a zdziwisz się, że stoisz w miejscu, dyndając na drążku jak kabanos.





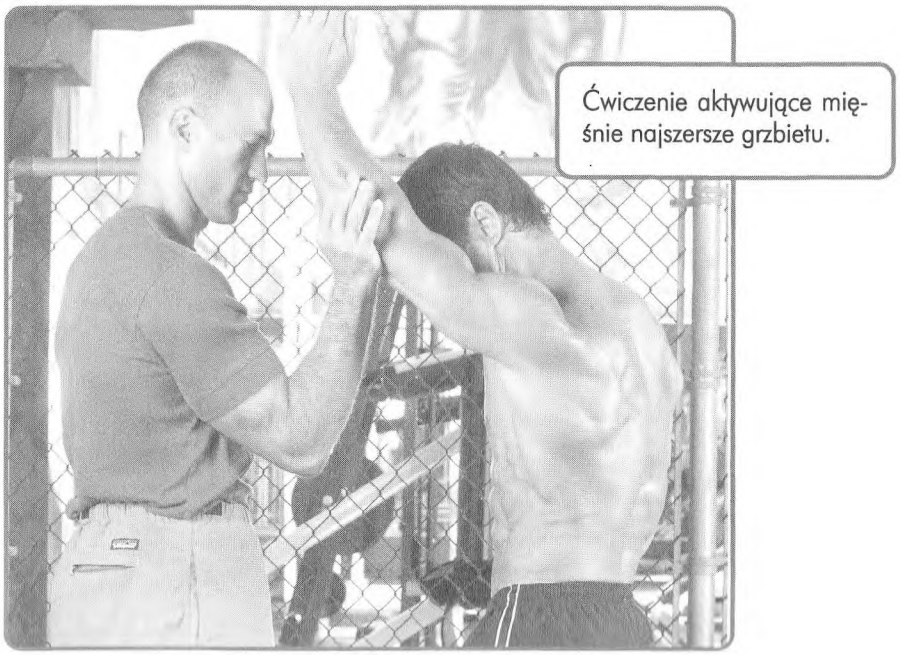
Taktyczne podciąganie się na drążku.

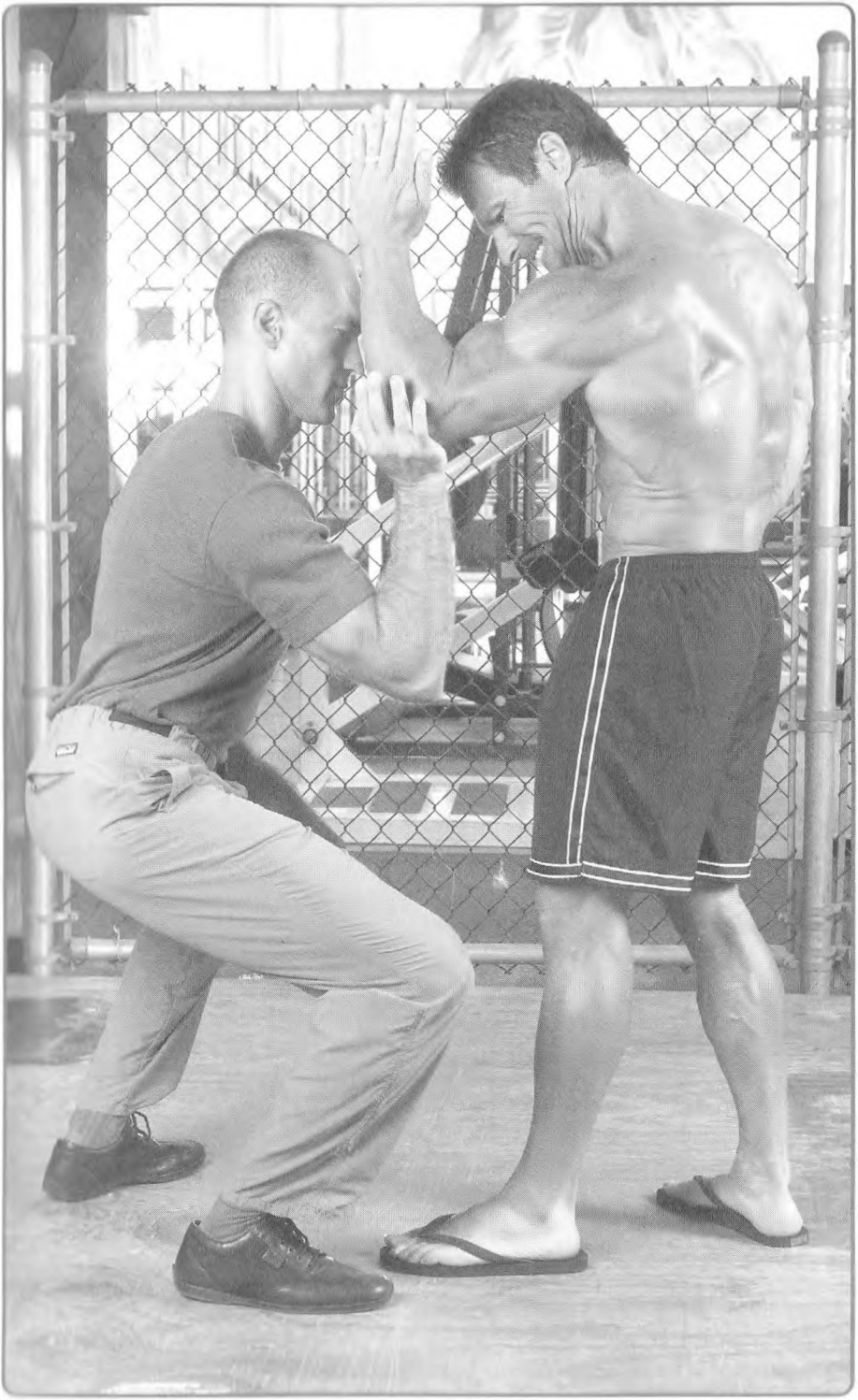
Forma i treść są ważniejsze niż liczby.

Zakończ trening czterema seriami podnoszenia kolan do brody w zwisie na drążku. Dobrze rozciągnij mięśnie brzucha i zginacze bioder w ich dolnej części, a górną partię maksymalnie napnij. Powyższe treningi robione były codziennie na przemian, do czasu kiedy trenujący poczuł zmęczenie. Potem robił sobie dzień przerwy i kontynuował ćwiczenia. Czasem trenował przez pięć dni pod rząd, a czasem tylko dwa.

Zauważ, że mimo iż będziesz co dzień pracował nad tymi samymi mięśniami, będziesz zmieniał intensywność ćwiczeń z większej na mniejszą. Jest to fundamentalne podejście Rosjan do cykliczności i wahań obciążeń. Rzecz jasna w trakcie trwania tego treningu, czyli przez około sześć tygodni, nie rób innych ćwiczeń na górne partie ciała. Klasyczne 20 powtórzeń przysiadów trzy razy w tygodniu wystarczy mięśniom nóg. Umieść to ćwiczenie w programie treningu przed podnoszeniem kolan do brody.

Sprawą kluczową jest poprawna technika podciągania się na drążku. Najpierw musisz się nauczyć, jak **podciągać się z łokci, a nie z dłoni,** aby w pełni zaangażować mięśnie najszersze grzbietu. Zegnij łokcie i unieś je nad głowę, jakbyś robił wyciskanie francuskie. Poproś kogoś, aby przyłożył dłonie do twoich łokci i stworzył opór, podczas gdy ściągasz łokcie w dół po półokręgu, aż dojdą do torsu.

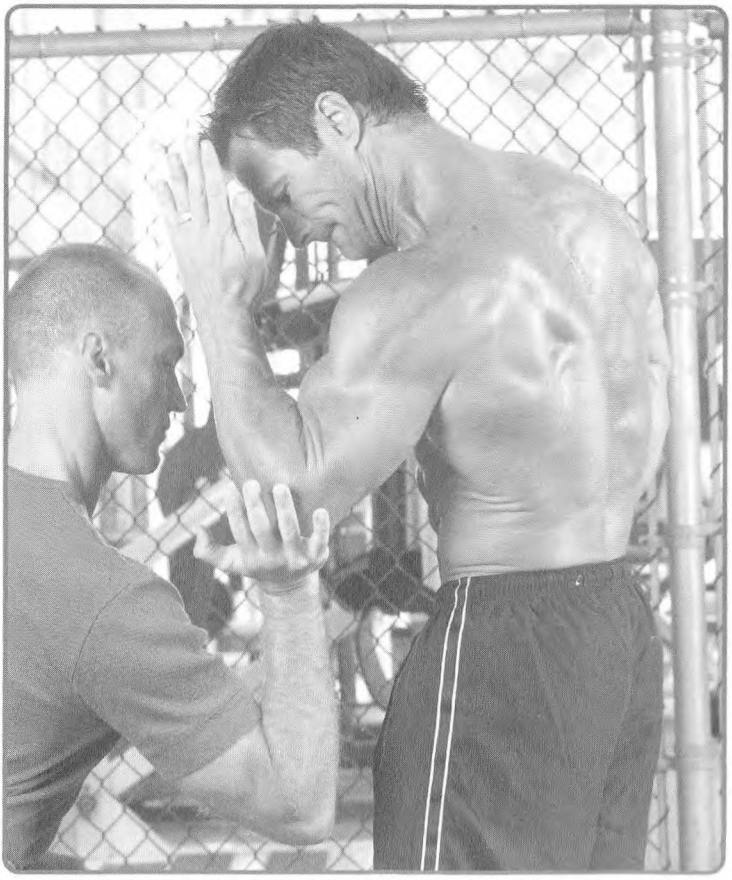

Ćwiczenie aktywujące mięśnie najszersze grzbietu.



Teraz to samo, ale na drążku. Chwyć drążek nachwytem na szerokość barków. Nie obejmuj go kciukami; osłabi to udział bicepsów i pomoże ci skupić się na pracy nad mięśniami najszerszymi grzbietu. Dlatego utrzymuj ciężar ciała raczej na palcach małym i serdecznym niż bliżej kciuków.

A teraz w górę! Nie wykonałeś poprawnie podciągnięcia, jeśli twój podbródek nie dotknął drążka. Niektóre jednostki sił zbrojnych i ochrony porządku publicznego na Białorusi wymagają od funkcjonariuszy, by dotykali drążka szyją. Tak wykonując to ćwiczenie, bez wątpienia robisz pełne powtórzenia.

Aby móc zaliczyć poprawne wykonanie podciągnięcia się na drążku, konieczne jest, byś opuścił się do samego końca. W celu zabezpieczenia stawów mocno ściśnij drążek, gdy dochodzisz już do samego dołu.



Program rosyjskiego kulturystycznego podziemia dla zaawansowanych – mięśnie najszersze grzbietu

Poniedziałek (duże obciążenie, 20 serii)

1. Podciąganie się na drążku w uchwycie szerokim – 5 x PM
2. Podciąganie się na drążku w uchwycie średnim – 5 x PM
3. Podciąganie sztangi w opadzie – 6 x 6
4. Podciąganie sztangielki lub odważnika w opadzie jednorącz – 4 x 12

Środa (małe obciążenie, 10 serii)

1. Podciąganie się na drążku w uchwycie szerokim – 5 x RM
2. Podciąganie się na drążku z łamaną końcówką – 5 x RM

Piątek (średnie obciążenie, 15 serii)

1. Podciąganie się na drążku w uchwycie średnim – 1 x 15, z obciążeniem 5 x 10
2. Podciąganie się na drążku do brody w uchwycie średnim – 5 x RM
3. Wiosłowanie sztangą „T" w uchwycie wąskim – 4 x 10

Drugi program rosyjskiego podziemia kulturystycznego z Lubierce skierowany jest **do bardziej zaawansowanych kulturystów**. Oznacza to, że powinieneś robić już 12–15 czystych podciągnięć na drążku w uchwycie szerokim. Program ten jest trochę zmodyfikowany, ponieważ oryginalny trening zawierał podciąganie się do karku, co może wywinąć przykry numer mięśniom barków i szyi.

Radzieccy kulturyści lat 80. ubiegłego wieku byli przekonani, że praktycznie niemożliwe jest przetrenowanie mięśni najszerszych grzbietu i że najlepiej reagują one na tzw. „frontalny atak" – brutalną modyfikację powyższych podciągnięć na drążku. Obciążenie mięśni najszerszych grzbietu zmieniało się cyklicznie zgodnie ze schematem duże–małe–średnie. Aby uniknąć ogólnego przetrenowania, inne grupy mięśni trenowane były tylko raz w tygodniu, co było dość niezwykłym rozwiązaniem jak na lata 80. W trening również był włączony martwy ciąg.

Podczas podciągania się na drążku ograniczaj się do ciężaru własnego ciała, o ile nie ma podanych innych wytycznych. Uchwyt V znajdziesz przy maszynie do wiosłowania. Odłącz go, zamocuj nad drążkiem i podciągaj się do mostka. Zauważysz, że pomocne będą odchylanie głowy do tyłu i patrzenie w tył, jakbyś chciał zrobić mostek. Przyciskaj klatkę do uchwytów, jakbyś robił wyciskanie na ławce leżąc.

Jeśli nie masz dostępu do uchwytu V, złap standardowy drążek wąskim uchwytem naprzemiennym (jedna dłoń nachwytem, druga podchwytem). Najpierw podciągnij głowę do jednej strony drążka, potem do drugiej. Zmień ułożenie dłoni w następnej serii.

Jeszcze kilka słów o powszechnej w rosyjskich piwnicznych siłowniach technice **wiosłowania sztangą w opadzie tułowia**. Podnieś w martwym ciągu sztangę, trzymając ją nachwytem na szerokość barków. Zegnij się w pasie tak, by tułów był niemal równoległy do podłogi, dół pleców tworzył łuk, a kolana były ugięte. Oprzyj czoło na ławce na odpowiedniej wysokości, tak by uniemożliwić oszukiwanie. Pozwól rękom opaść, a sztandze kołysać się swobodnie przed podciągnięciem jej. Wyżsi kulturyści z długimi rękami mogą stać na podeście lub używać małych talerzy. Podciągaj sztangę po obszernym łuku i zakończ na wysokości dolnej części brzucha. Ściągnij łopatki i mocno napnij mięśnie najszersze grzbietu.

Wskazówka do wiosłowania ze sztangą T: wciągaj powietrze i rozciągaj klatkę piersiową podczas podnoszenia, natomiast gdy sztanga schodzi w dół, wypuszczaj powietrze przez zaciśnięte wargi. Ale pamiętaj, zawsze miej na uwadze sedno tego programu – podciągnięcia na drążku i to w dużej ilości.

Porozmawiaj z kimś, kto ma duże mięśnie najszersze grzbietu. Jest pewna prawidłowość, której nie można nie zauważyć – wszyscy ci towarzysze robią dużo podciągnięć i nigdy by im nie przyszło do głowy, by używać dolnego wyciągu do czegokolwiek innego oprócz odłożenia na nim ręcznika lub butelki wody. Porozmawiaj z kulturystami, u których nie istnieją mięśnie najszersze grzbietu. Bez wątpienia usłyszysz podekscytowane głosy na temat tego, jaką to pompę mięśniową czują pod pachami podczas ćwiczenia na dolnym wyciągu. Sherlock Holmes nazwałby to sugestywną wskazówką. Podobnie inspektor Clouseau. Dużo podciągnięć na drążku to jedyny sposób pracy nad mięśniami najszerszymi grzbietu; cała reszta to tylko wisienka na torcie. Kropka.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

CZY MARTWY CIĄG JEST KRÓLEM ĆWICZEŃ NA PLECY?

Pytanie: Czy martwy ciąg jest rzeczywiście, tak jak twierdzisz, królem, jeśli chodzi o ćwiczenia na plecy?

Mike Mentzer kiedyś tak uważał. Charles Poliquin nazwał martwy ciąg najbardziej niedocenianym z ćwiczeń kulturystycznych. Mr. Olympia Ronnie Coleman podnosi w martwym ciągu ponad 360 kg. Umiesz chyba dodać dwa do dwóch?

Intensywność martwego ciągu daje w kość plecom od góry do dołu. Mięśnie najszersze grzbietu przytrzymują sztangę i za sprawą skomplikowanego systemu anatomicznego o wdzięcznej nazwie „powięź lędźwiowo-piersiowa" pomagają mięśniom przykręgosłupowym utrzymać plecy wyprostowane. Mięśnie pomiędzy łopatkami utrzymują górną część pleców w odpowiedniej pozycji. Nawet kark nie odpoczywa. Tylko wyjątkowo trójboiści robią dodatkowe ćwiczenia na mięśnie szyi, a mimo to większość z nich nie może wcisnąć swego byczego karku w koszulę kupioną w zwykłym sklepie. Mięśnie czworoboczne grzbietu i dolne partie pleców... cóż, to oczywiste.

By wyciągnąć jak najwięcej z martwego ciągu i zbudować potężne mięśnie, zacznij od 5 x 5 trzy razy co dwa tygodnie, np. poniedziałek, piątek i środa kolejnego tygodnia. Zacznij od mniejszych obciążeń, dajmy na to od ciężaru, który spokojnie podniesiesz przynajmniej 10 razy, i dodawaj po kilka kilogramów na każdym treningu.

Ćwicz tradycyjnie, mając stopy rozstawione na szerokość barków lub trochę węższej. Martwy ciąg sumo świetnie rozwija pośladki i siłę bioder, ale jest gorszy od klasycznego, jeśli chodzi o rozwój mięśni pleców.

Nie czujesz mięśni najszerszych grzbietu? – Zmienimy to!

Pytanie: Kiedy podciągam się na drążku, nie czuję mięśni najszerszych grzbietu, tylko bicepsy. Co powinienem zrobić?

Po pierwsze, złap drążek nachwytem i nie oplataj go kciukiem, tylko ułóż kciuk obok pozostałych palców.

Po drugie, ciężar i napięcie przenoś na palce mały i wskazujący, nie na środkowy i wskazujący.

Po trzecie, rozpoczynaj każde podciągnięcie od napinania pach. Poproś kogoś, by zadał ci kilka delikatnych ciosów karate w mięśnie najszersze grzbietu, byś zrozumiał, co znaczy napinanie.

W końcu, zamiast uginania ramion, wyobrażaj sobie, że ściągasz łokcie w dół. Bliżej góry przyciągnij łokcie do żeber, jak poleca Charles Staley w swojej znakomitej książce *The Science of Martial Arts Training*, zamiast podciągać się jak bezmyślna bryła mięśni.

Nie jest łatwo wypracować połączenie umysłu z mięśniami najszerszymi grzbietu. Zaplanuj pracę nad doskonaleniem tej techniki na miesiące, a nawet lata. Ale w międzyczasie nie zadowalaj się marnymi ćwiczeniami, takimi jak ściąganie drążka górnego i dolnego wyciągu w siadzie. Kiedy twoje pachy zaczną ocierać się o ramiona, będziesz wiedział, że było warto.

Rozwiń skrzydła i wyciśnij maksa w „podciąganiu taktycznym”*

Pytanie: Jestem żołnierzem piechoty morskiej i chcę zmaksymalizować wyniki testu sprawnościowego na podciąganie się na drążku, ale mam trudności z dotknięciem drążka podbródkiem pod koniec serii. Proszę o pomoc.

Jeśli słyszałeś o zawodach Tactical Strength Challenge** wiesz, że wymagane jest tam dotknięcie drążka szyją lub klatką piersiową, aby powtórzenie zostało zaliczone. Technika ta została zapożyczona od jednostek specjalnych byłego Związku Radzieckiego.

Podciąganie się na drążku wysokim na kursie Tactical Kettlebell/S. P. E. A. R. w Marine Corps Recruit Depot (ośrodku szkoleniowym dla rekrutów piechoty morskiej) w San Diego. Zdjęcie dzięki uprzejmości TonyBlauer.com.

Mimo że nie wymaga od ciebie tego komisja na testach, podciąganie taktyczne radykalnie zwiększy

* Podciąganie się nachwytem bez udziału kciuka (przyp. tłum.). Patrz też fot. str. 31.

** Amerykańskie zwody siłowe składające się z trzech konkurencji: martwy ciąg, podciąganie na drążku i rwanie odważnika (przyp. tłum.).

liczbę zwyczajnych podciągnięć. Amerykańscy trójboiści pomagają sobie przez ćwiczenie martwego ciągu z podestu lub używając 10-kilogramowych talerzy. Podciąganie taktyczne działa w analogiczny sposób. Kiedy przyzwyczaisz się do przesadnie długich ruchów, normalne wydadzą się krótkie i łatwe.

Na początku będziesz musiał zredukować liczbę powtórzeń: nie podciągaj się dalej, jeśli nie jesteś już w stanie dotknąć drążka szyją lub górną częścią klatki piersiowej. Zwiększ natomiast liczbę serii, aby utrzymać stałą intensywność, na przykład jeśli robiłeś 5 serii po 10, zrób 10 serii po 5.

Kilka miesięcy później dotknięcie drążka podbródkiem będzie dla ciebie jak bułka z masłem. Odfajkuj swój test, żołnierzu!

Czy podciąganie sztangi w opadzie jest przeceniane?

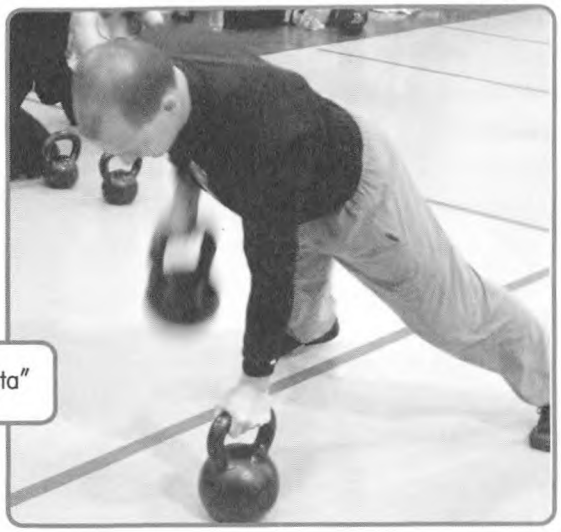
Pytanie: Słyszałem, że nie lubisz podciągania sztangi w opadzie. Jak to?

Moim zdaniem, ćwiczenie to przeciąża dolną część pleców. Podciąganie sztangi w opadzie nie działa wystarczająco mocno, by wzmocnić tę część ciała, ale z pewnością wystarczająco długo, by ją zmęczyć i co za tym idzie przeszkodzić w regeneracji tej najwolniej odbudowującej się partii. Jeśli w dodatku robisz znacznie obciążone serie martwego ciągu i (lub) przysiadów, nie jest to dobre. Poza tym jeszcze nie widziałem tego ćwiczenia prawidłowo wykonanego.

Radziłbym ci postawić w treningu na plecy na podciąganie się na drążku i martwy ciąg, a jako deser dorzucić kilka podciągnięć sztangi w opadzie, które nie nadwyrężą zbytnio lędźwi. Masz trzy podstawowe opcje:

1. Wiosłowanie jednorącz (druga ręka odpoczywa, oparta na udzie lub na ławce).
2. Wiosłowanie w leżeniu na ławce, popularne wśród trójboistów.

3. Wiosłowanie „renegata" wg trenera Johna Daviesa. Ustaw się w pozycji do pompek na dwóch odważnikach. Przerzuć ciężar ciała na jeden z nich i wiosłuj drugim. Bez względu na to, jak wiosłujesz, pozwól ciężarowi iść do przodu w dolnej fazie ruchu, a następnie przenoś go po łuku w stronę pasa.



Wiosłowanie „renegata"

ZAPOBIEGANIE URAZOM PRZEZ „TRENING BRAKÓW"

Pytanie: Czy to prawda, że w celu przeciwdziałania urazom rosyjscy trenerzy kazali swoim podopiecznym robić jednoczesne skłony i skręty tułowia oraz inne ruchy, które – jak wiem – są niebezpieczne dla pleców? Jak to miało działać?

Nieżyjący już dr Mel Siff zwrócił uwagę na to, że tradycyjna strategia zapobiegania urazom przez unikanie „niebezpiecznych" ćwiczeń i zbyt dużych obciążeń jest nieadekwatna. Uczony ten popierał ideę przeciwdziałania urazom przez „trening braków" (*imperfection training*). Następujące ćwiczenie na dolną partię pleców zalicza się do tej kategorii. Podnieś w martwym ciągu oburącz lekki odważnik. Potem opuść go do jednej pięty, wyprostuj się i obróć na drugą stronę. Zrób 2–3 serie po 15–20 powtórzeń, ale nigdy

nie ćwicz do nieudanego powtórzenia – jak podkreśla Oleg Fietisow, była gwiazda radzieckiego hokeja na lodzie (pamiętasz film *Miracle on Ice?*) oraz rosyjski minister sportu, który popiera to ćwiczenie. Ponadto nie wykonuj tego ćwiczenia podczas pierwszego treningu – buduj mięśnie powoli!

Ten rosyjski autorytet zapewnia, że ćwiczenie to „jest niepokonane, jeśli chodzi o zbudowanie potężnego gorsetu wiązadeł i mięśni. Będzie dla ciebie bardzo pomocne, jeśli podnosisz dowolne ciężary, uprawiasz sporty kontaktowe lub wykonujesz skomplikowane ćwiczenia gimnastyczne". Pełną demonstrację znajdziesz na moim DVD pod tytułem *Resilient*.

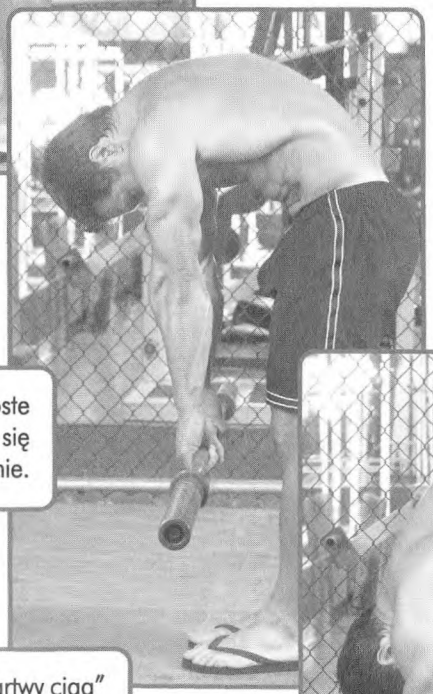
Stosowanie małych dawek „toksycznych" ćwiczeń w celu wypracowania tolerancji nie jest jednak wyłącznie rosyjską praktyką. Tommy Kono, były Mister Universe i mistrz olimpijski oraz mistrz świata w podnoszeniu ciężarów, poleca „luzujący martwy ciąg" w swojej wybitnej książce *Weightlifting, Olympic Style*. Fakty są takie, że większość początkujących nie ćwiczy pleców wcale, a ci, którzy to robią, zawsze wykonują podnoszenie z nieco wygiętymi i napiętymi plecami. Kono zauważa, że pozycja taka, chociaż konieczna dla bezpieczeństwa i podnoszenia wielkich ciężarów, prowadzi do „nadmiernych skurczów okolicy lędźwiowej".

„Wyobraź sobie, że mięśnie pleców są jak wysokiej jakości metal – mówi ta legenda żelaznego sportu. – Jeśli jest to odlane żelazo, jest sztywne i niemożliwe do zgięcia, toteż zamiast ugiąć się pod naciskiem, złamie się. Z drugiej strony, jeśli mięsień jest jak dobrze zahartowana stalowa sprężyna, ma w sobie dynamizm i siłę oraz jest na tyle wytrzymały, by znieść obciążenie i wciąż zachować giętkość."

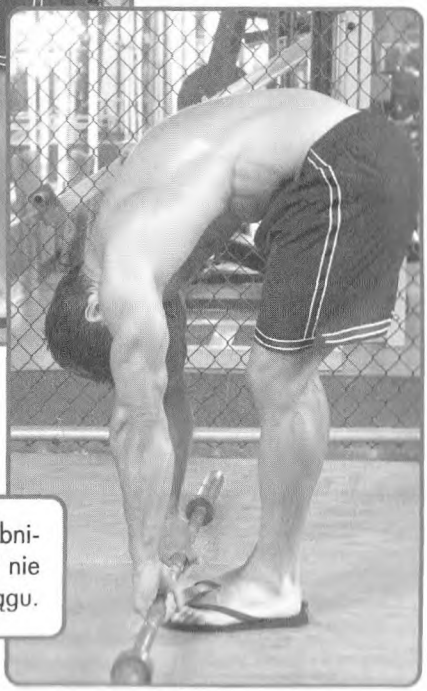
Rozpocznij **luzujący martwy ciąg** od pełnego wyprostu z bardzo lekką sztangą. Jak lekka ma być? Jeśli podnosisz ponad 135 kg, teraz wystarczy 50 kg, wyjaśnia Kono. Najpierw zbliż podbródek do klatki piersiowej, zwijając kręgosłup po jednym kręgu po kolei. Utrzymuj proste nogi. Schylaj się powoli i płynnie. Wydychaj powietrze podczas obniżania sztangi, czego nigdy byś nie zrobił w klasycznym martwym ciągu.

Odwróć ruch, gdy sztanga dotknie podłogi. Prostuj dolny odcinek kręgosłupa, potem środkową partię, a na końcu część górną. Kono zaleca 1–3 serie po 8–12 powtórzeń pod koniec treningu. Zanim zwiększysz ciężar, lepiej jest zwiększyć zasięg ruchu przez stanięcie na podeście.

Współwłaściciel siłowni w Seattle CrossFitNorth.com, trener RKC David Werner, ręczy za luzujący martwy ciąg. Zdziałał on cuda w przypadku jego pleców, które mocno ucierpiały podczas służby w US Navy SEAL. Ale pomimo pozytywnych opinii, musisz być świadomy, że powyższe ćwiczenia nie uzyskują pełnej akceptacji wielu lekarzy, którzy odradzają skręty kręgosłupa i skłony z obciążeniem. Porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem i ćwicz na własną odpowiedzialność.



Utrzymuj proste nogi. Schylaj się powoli i płynnie.



„Luzujący martwy ciąg" Tommy'ego Kono

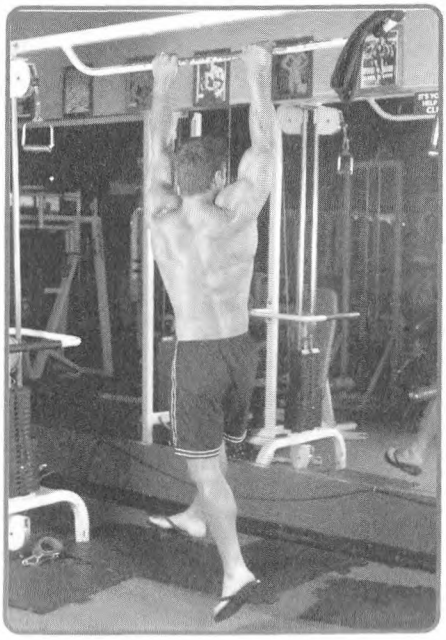
Wydychaj powietrze podczas obniżania sztangi, czego nigdy byś nie zrobił w klasycznym martwym ciągu.

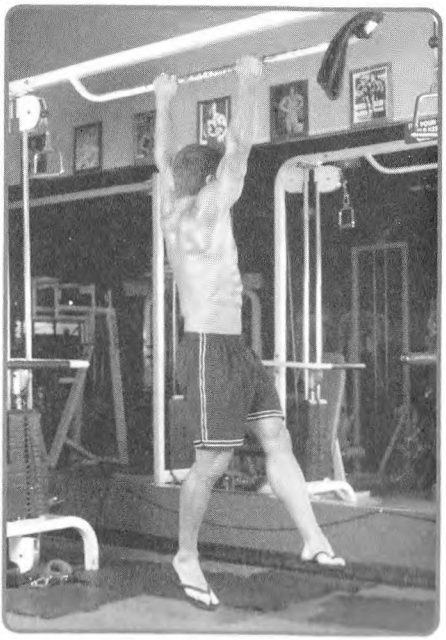
ROZWIĄZANIA DLA NAPIĘTYCH PLECÓW

Pytanie: Po treningu mam bardzo napięte plecy. Czy znasz jakieś dobre ćwiczenia rozciągające, by je rozluźnić?

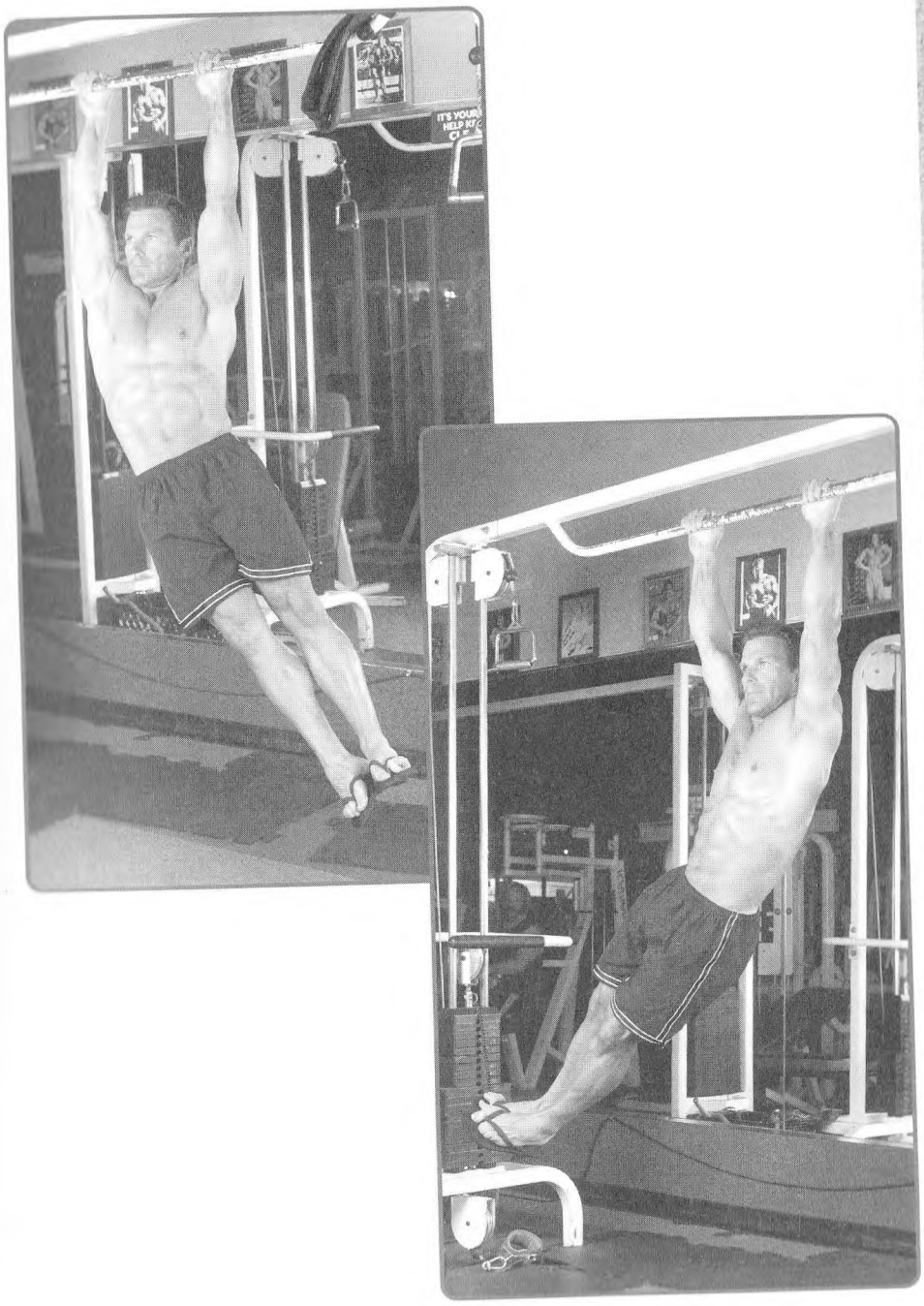
O ile nie jest to dolegliwość natury medycznej, powinien pomóc poniższy zestaw ćwiczeń. Trzy z nich są polecane przez Walentina Dikula, człowieka o sławie Arnolda Schwarzeneggera w bloku postsowieckim. Ten późniejszy akrobata cyrkowy fatalnie upadł w wieku 17 lat i złamał kręgosłup. Nie chciał jednak spędzić życia na wózku i z zaparciem się rehabilitował. Ostatecznie został zdumiewającym cyrkowym siłaczem, żonglującym 80- kilogramowymi kulami, a później – po sześćdziesiątce! – bijącym rekordy trójboistą. Co ważniejsze, Walentin pomógł wielu ludziom w odzyskaniu zdrowych pleców.

1. Zawiśnij na drążku w nachwycie i skręcaj tułów tak mocno, jak możesz, zgodnie z ruchem wskazówek zegara i odwrotnie, robiąc 3 serie po 8 powtórzeń. Ja wolę wykonywać to ćwiczenie na poręczach równoległych niż na drążku do podciągania.

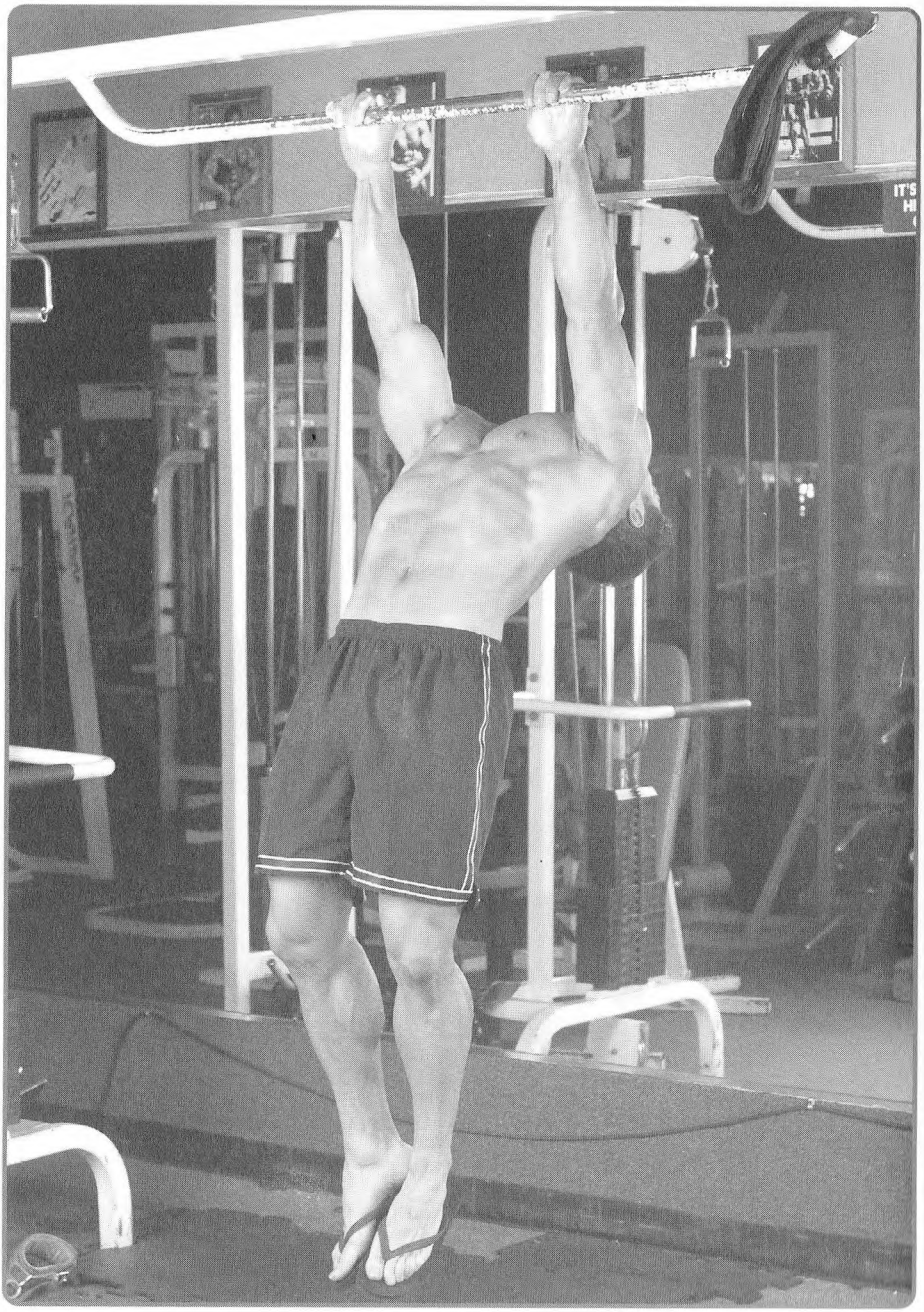




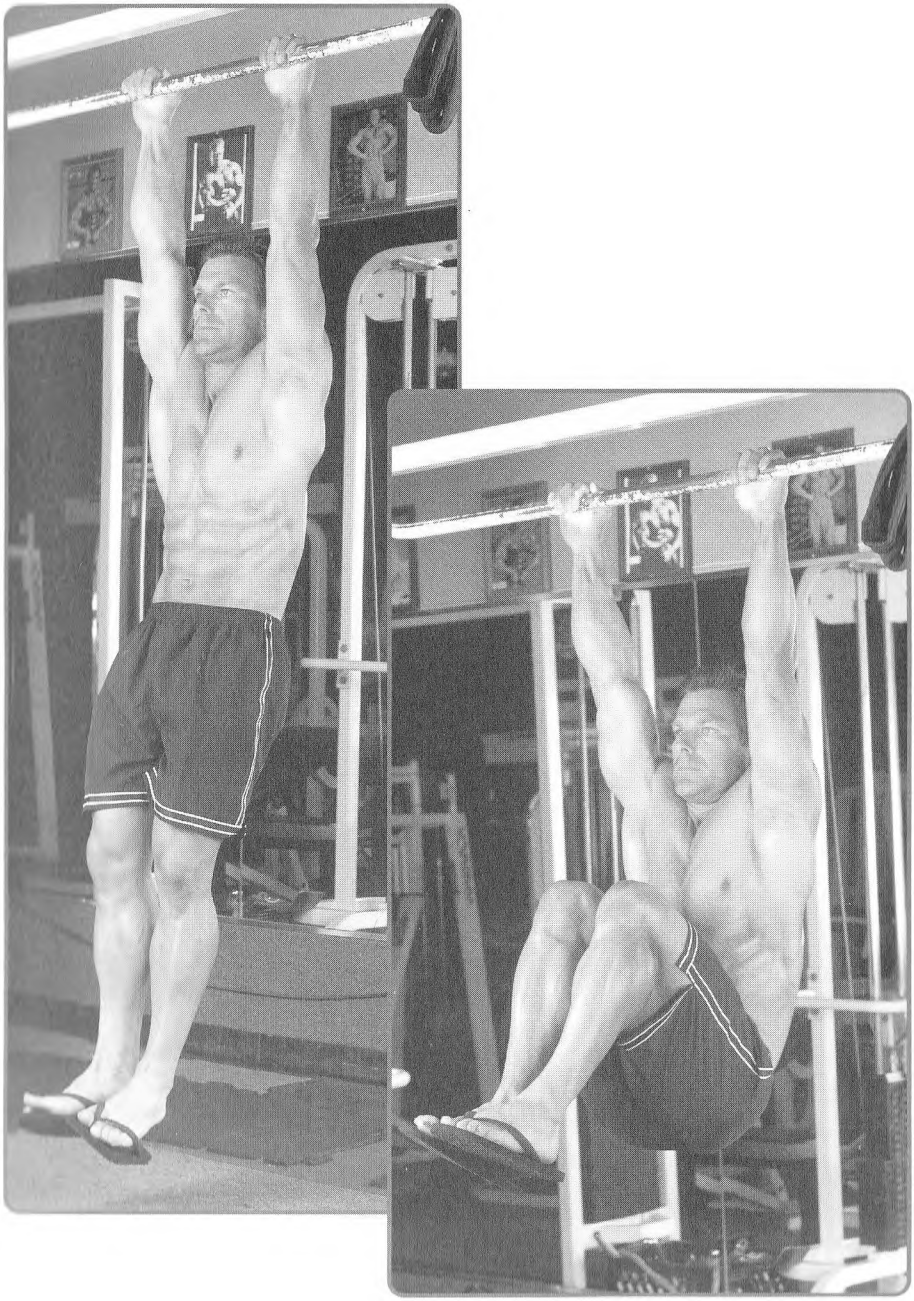
2. Zawiśnij na drążku w nachwycie i unoś nogi na boki, mając stopy złączone. Bez kołysania się! – 3 x 8. Nawiasem mówiąc, Frank Zane robił to ćwiczenie, żeby wyrzeźbić sekcję środkową.



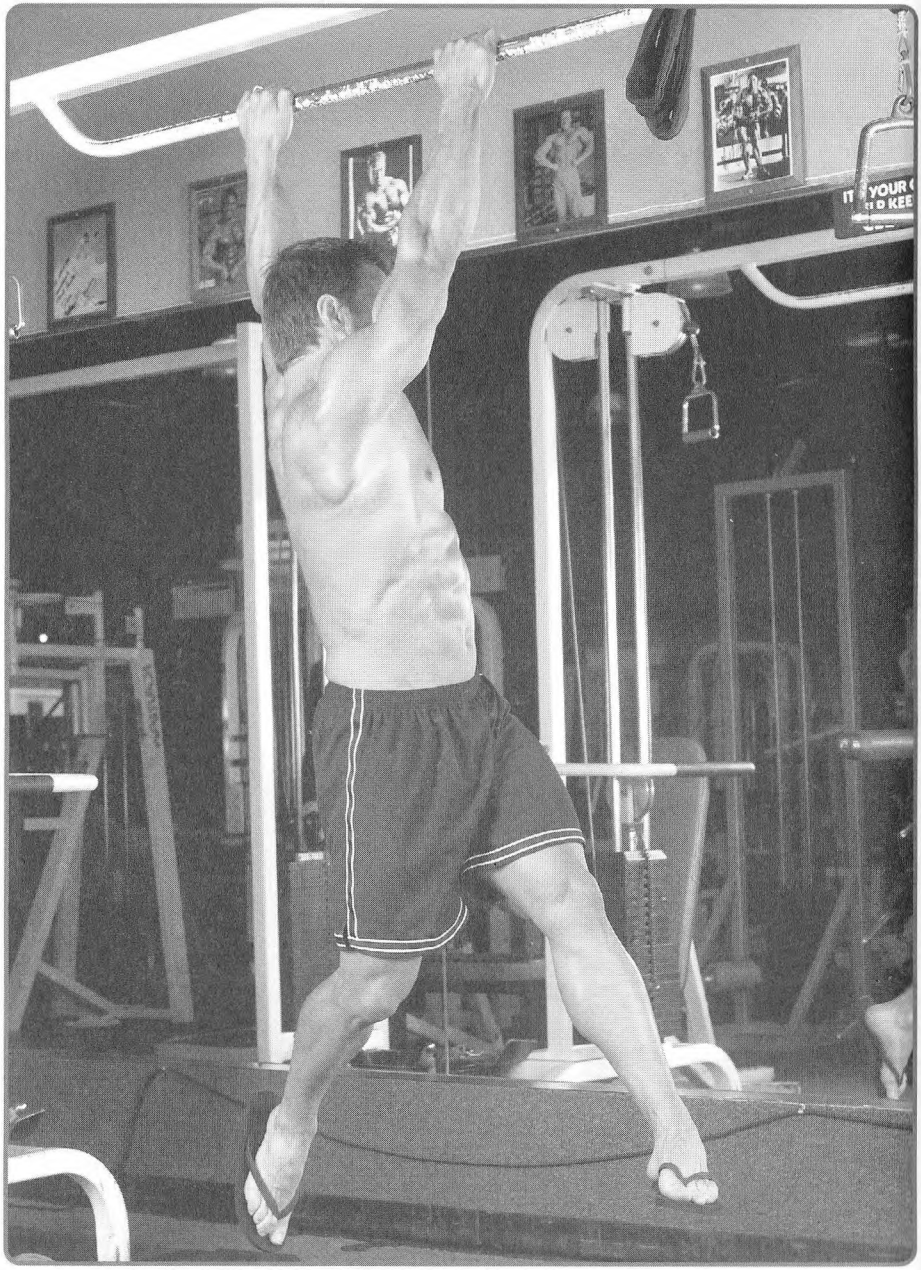
3. Zawiśnij na drążku w nachwycie, odchyl głowę w tył i maksymalnie wygnij plecy – 3 x 8. Zrób superserię składającą się z tego ćwiczenia i następnego.



4. Unoszenie nóg w zwisie na drążku – 3 x 8. Rosyjscy trenerzy trójboju uważają, że unoszenie nóg zaraz po podnoszeniu poważnych ciężarów nie tylko ma korzystny wpływ na kręgosłup, ale pomaga normalizować ciśnienie wewnątrzbrzuszne.



5. Zawiśnij na drążku w nachwycie i poruszaj wyprostowanymi nogami w obie strony jak nożycami – 3 x 8. Ćwiczenie to poleca rosyjski trener Mark Tartakovsky.



Kiedy skończysz, gwarantuję ci, że twoje plecy odżyją.

Metoda McKenzie'go dla zachowania zdrowia pleców

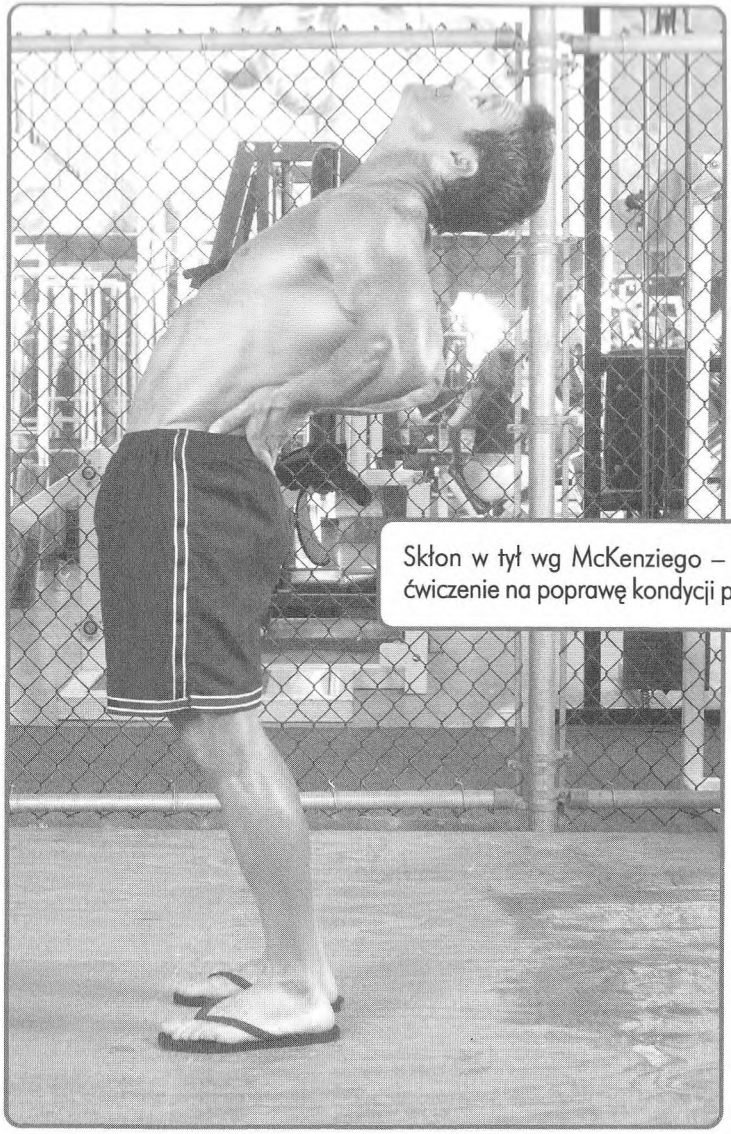
Pytanie: Co mogę zrobić, by ograniczyć prawdopodobieństwo urazu pleców podczas treningu?

Rzecz nie jest w podnoszeniu lekkich ciężarów albo unikaniu przysiadów i martwego ciągu. Pierwsze trzy sprawy, które przychodzą mi do głowy, to dobra technika, poprawne wytwarzanie napięcia w mięśniach brzucha i zdrowy rozsądek, tj. niepodnoszenie tego, czego nie jesteś w stanie podnieść.

Potem zaś pójdź o krok dalej i zastosuj się do wskazówek światowej sławy fizjoterapeuty Robina McKenzie'go z Nowej Zelandii.

McKenzie wyjaśnia, że w większości bóle pleców wywołane są zbytnim rozciąganiem więzadeł i przylegających tkanek, co z kolei jest często rezultatem złej postawy, zwłaszcza braku lordozy, czyli łukowatego wygięcia dolnego odcinka pleców. McKenzie zaleca wykonywanie pięciu skłonów do tyłu niezwłocznie przed i po podnoszeniu (martwy ciąg, wiosłowanie w opadzie tułowia, przysiad itd.). „Dzięki temu, że przed podnoszeniem ciężaru wyprostujesz się, a potem wygniesz do tyłu, zagwarantujesz sobie, iż w chwili rozpoczęcia podnoszenia nie będziesz miał żadnych zniekształceń w ustawieniu stawów dolnej części pleców."

Oprzyj dłonie na krzyżu, skierowane palcami do dołu, i utrzymuj proste nogi. Wygnij powoli plecy, używając dłoni jako punktu podparcia, zatrzymaj się na sekundę i powróć do pozycji wyjściowej. Staraj się wyginać mocniej z każdym następnym powtórzeniem.



Skłon w tył wg McKenziego – proste ćwiczenie na poprawę kondycji pleców.

Co ciekawe, problemy ze skłonami dominują przez pierwsze 4–5 godzin dnia, ponieważ, jak wyjaśnia McKenzie, nocą dyski wchłaniają maź stawową. Jeśli więc czujesz, że masz sztywne plecy, lepiej odłóż podnoszenie większych ciężarów na późniejszą porę doby.

McKenzie ostrzega też przed przygarbianiem się zaraz po wykonaniu dowolnego ćwiczenia, nie tylko kulturystycznego. Ten na pozór nieszkodliwy ruch powoduje problemy z plecami u zdrowych i silnych sportowców. „Po wysiłku stawy kręgosłupa przechodzą proces rozluźniania. Jeśli po wykonaniu

ćwiczenia utrzymujemy plecy przez dłuższy czas w pozycji bez podparcia, szybko dochodzi do przekrzywień stawów. Dzieje się tak, zarówno kiedy siedzimy pochyleni do przodu, jak i kiedy stoimy pochyleni, podpierając się dłońmi na kolanach". Autor polecanej książki *7 Steps to a Pain-free Life: How to Rapidly Relieve Back and Neck Pain* (Siedem kroków do życia wolnego od bólu. W jaki sposób szybko usunąć ból pleców i karku) zauważa, że sam fakt, iż plecy zaczęły cię boleć tuż po wykonaniu jakiegoś ruchu czy ćwiczenia, nie wystarcza, żeby go automatycznie o to obwiniać. Sprawy czasem nie przedstawiają się tak, jak wyglądają na pierwszy rzut oka; prawdopodobnie za ból odpowiedzialne było przygarbienie. Zatem unikaj garbienia się po dynamicznych ruchach i ćwiczeniach, a kończ je opisanymi pięcioma skłonami do tyłu.

JAK MIĘŚNIE BRZUCHA CHRONIĄ PLECY, CZYLI JAK ZBUDOWAĆ SWÓJ WŁASNY „PAS"

Pytanie: Cały czas słyszę, że powinienem pracować nad mięśniami brzucha, aby zabezpieczyć plecy, ale za nic w świecie nie rozumiem, jak to ma działać.

Kiedy naukowcy stworzyli komputerowy model ludzkiego kręgosłupa, byli zszokowani, gdy zorientowali się, że kręgosłup razem z mięśniami pleców i tkanką łączną nie jest w stanie znieść dużych obciążeń bez przełamania się na pół. Okazało się, że to ciśnienie wewnątrzbrzuszne utrzymuje nas przy życiu. Cresswell, Oddsson i Thorstensson (1994) sugerują, że „wzrost ciśnienia wewnątrzbrzusznego to mechanizm stworzony do wzmagania stabilności tułowia przez usztywnianie całego segmentu".

Wyobraź sobie, że połykasz wypompowany balon, potem zakładasz pas do podnoszenia ciężarów i napełnisz balon powietrzem. Zanim się obejrzysz, będziesz miał znacznie usztywnioną talię – każda próba zgięcia kręgosłupa spotka się z oporem skompresowanego powietrza.

Więc pas jest dobry, tak? – Nie. Wielki trójboista Ed Coan wspomina: „Był kiedyś taki trójboista wagi ciężkiej, były mistrz świata w podnoszeniu ciężarów, Uri Spinoff z Ukrainy. Widziałem, jak zrobił przysiad z ciężarem 947 funtów (430 kg) bez pasa i wstał prosto. Nawet nie pochylił się do przodu. Wykonywał «dzień dobry» z przysiadem z obciążeniem ponad 800 funtów (360 kg). Spytałem go o noszenie pasa, a on się tylko zaśmiał, poklepał po brzuchu i powiedział: «My budujemy swoje własne pasy»".

Pełnienie roli pasa, czyli utrzymywanie i maksymalizacja ciśnienia wewnątrzbrzusznego, jest funkcją mięśni brzucha. Ze wszystkich zaś mięśni sekcji środkowej to mięsień poprzeczny brzucha (szeroki pas poniżej okazałych mięśni) wydaje się najbardziej odpowiedzialny za zmiany ciśnienia wewnątrzbrzusznego (Cresswell, Grundström & Thorstensson, 1992). Najlepszym sposobem na rozbudowanie mięśnia poprzecznego jest oddech siły (technika opisana m.in. w mojej książce *Nagi wojownik*).

Ale nie sądź, że jedynie tajemniczy mięsień poprzeczny jest dobry dla twoich pleców. Kiedy wzrasta obciążenie, w podnoszeniu ciśnienia wewnątrzbrzusznego pomagają mięśnie proste brzucha. Pracuj nad nimi, robiąc brzuszki Jandy.* Cresswell, Blake i Thorstensson (1994) ze sławnego Karolinska Institute w Sztokholmie odkryli, że wzmacnianie mięśni skręcających tułów zwiększa zdolność do podwyższania ciśnienia w brzuchu „w sytuacjach funkcjonalnych". Ćwiczenia takie jak *full contact twist* są niezrównane, jeśli chodzi o rozwój mięśni skośnych brzucha.

Oddech siły, brzuszki Jandy i *full contact twist* zostały omówione w mojej książce *Bullet-Proof Abs*. Jeśli chcesz, aby środkowa sekcja twojego ciała pracowała, by chronić plecy, nie możesz zawracać sobie głowy „paleniem" w mięśniach, tylko ćwiczyć z dużym obciążeniem, np. 5 x 5.

---

* Od nazwiska czechosłowackiego fizjologa Wladimira Jandy, który opracował metodę wyizolowania mięśni brzucha przez uruchomienie zginaczy kolana w trakcie wykonywania „brzuszka", co uniemożliwia niepożądaną asystę ze strony zginaczy bioder (przyp. red. pol.).

Czy gryf trapezowy jest lepszy od prostego w martwym ciągu i szrugsach?

Pytanie: Na mojej siłowni jest gryf trapezowy. Czy powinienem zamienić go na prosty podczas robienia szrugsów i martwego ciągu?

Gryf trapezowy, czyli gryf Gerarda, rozkłada ciężar tuż nad stopami, nie przed tobą. Jest on ergonomicznie lepiej zaprojektowany dla **szrugsów** niż gryf prosty. Ruch jest bardziej „czysty". Poza tym fakt, że dłonie zwrócone są do siebie, pozwala na podnoszenie większego ciężaru bez wspomagania się paskami.

Problem, przed którym najprawdopodobniej staniesz, to utrzymanie gryfu w odpowiedniej pozycji. Gryf prosty można załadować w klatce bezpieczeństwa, natomiast używając gryfu trapezowego, musisz najpierw podnieść martwy ciężar. Po kilku miesiącach zaś z pewnością będziesz w stanie robić szrugsy z większym obciążeniem, niż możesz podnieść z ziemi.

Martwy ciąg z gryfem trapezowym jest bardziej przysiadem niż martwym ciągiem. Dlatego też będzie uderzał bardziej w nogi, a mniej w plecy niż martwy ciąg z gryfem prostym, więc potraktuj go jako ćwiczenie na nogi. Do dalszego zwiększania obciążenia nóg zastanów się na użyciem talerzy 10-kilogramowych, a nie 20-kilogramowych.

Jeśli chcesz popracować nad klasycznym martwym ciągiem, gryf trapezowy pomoże ci wzmocnić start, nie wpływając w ogóle na wyprost. Ćwicz więc na gryfie trapezowym w uzupełnieniu, a nie zamiast tradycyjnego martwego ciągu.

Bez względu na to, czy ćwiczysz martwy ciąg, czy szrugsy, nie odchylaj się do tyłu! Jest to niebezpieczne z gryfem prostym, ale może być katastrofal-

ne w skutkach dla dolnej części pleców, jeśli zrobisz to z gryfem trapezowym. Kiedy przechodzisz do pełnego wyprostu, napinaj mięśnie brzucha i pośladki jak w brzuszkach Jandy, to pomoże.

Podsumowując rozważania na temat gryfu trapezowego: jest to przydatny sprzęt, ale nie może być substytutem gryfu klasycznego.

Rozdział Drugi

Nogi

Nogi ze stali

Ćwiczenia z serii „Bądź tak silny, na jakiego wyglądasz"

1. Przysiad równoległy
2. Martwy ciąg na jednej nodze
3. Piramidalny martwy ciąg
4. Wspięcia na palce na jednej nodze ze sztangielką

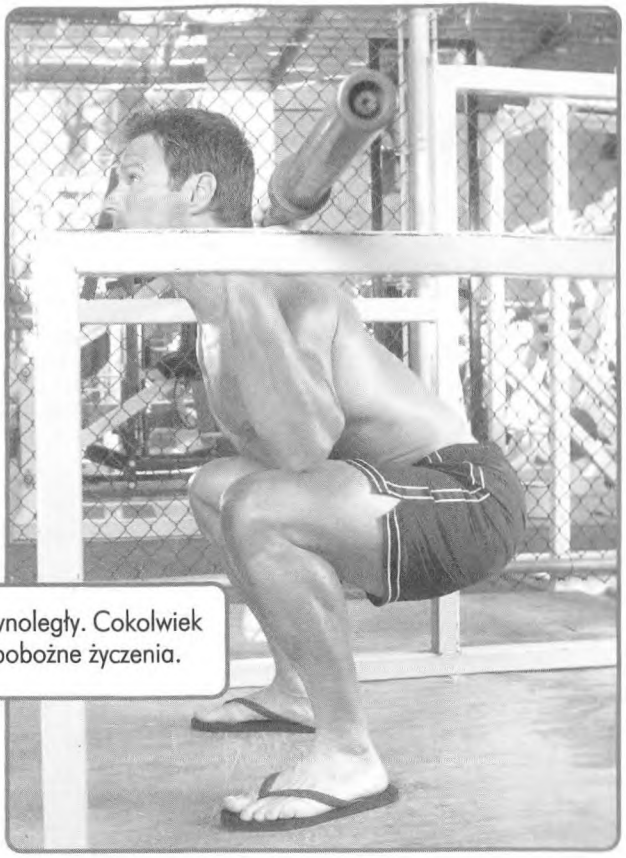
Czy wiesz, co w żargonie amerykańskich kulturystów oznacza słowo *mullet*? To laluś, trenujący nogi przez prostowanie ich w siadzie, uginanie, wyciskanie na suwnicy i sporadyczne wysokie przysiady z obciążeniem dla Kena czy Barbie i koniecznie w wielobarwnym pasie. Płaczliwe, pseudointelektualne wyjaśnienia, dlaczego i jak bardzo głębokie przysiady z dużym obciążeniem szkodzą kolanom i plecom, z pewnością pochodzą z ust takich osobników.

Następujący program NIE jest dla nich. Zrobi on z ciebie prawdziwszego faceta (czy facetkę), jednocześnie kształtując supernogi. Poczuj ból!

1. Przysiad równoległy

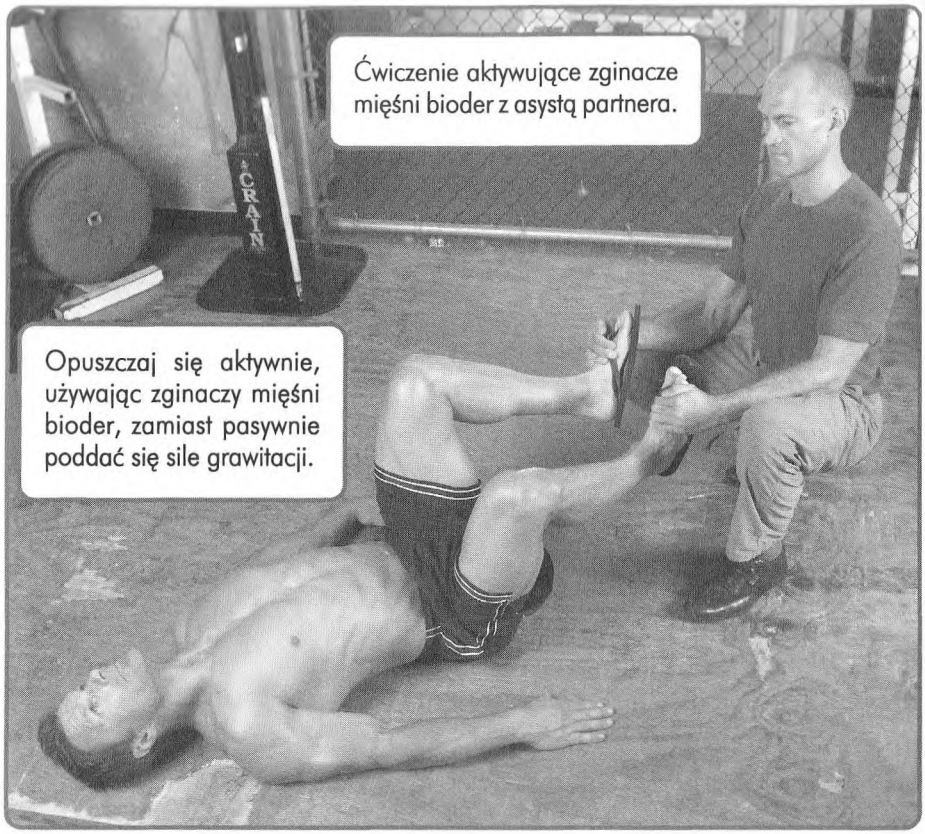
Nie powinno cię zaskoczyć, że specjalistyczny program na mięśnie nóg opiera się na fundamencie przysiadów. Nie przysiadów z użyciem maszyny Smitha czy wysokich przysiadów, ale standardowych przysiadów równoległych trójboju siłowego. Na wypadek jeśli *nie panimajesz*, co to są przysiady równoległe, mówię: kucasz do momentu, aż górna część ud spotka się z brzuchem. Cokolwiek innego to tylko pobożne życzenia. Poproś trójboistę, by cię kontrolował, i nie irytuj się, jeśli przestrzeganie tych wskazówek sprawi, że twój

przysiad z maksymalnym obciążeniem spadnie o 45 kg. Możesz także poszukać w internecie bipera, który przypina się do górnej części uda i który zapiszczy, dopiero gdy dojdziesz do pozycji ud równoległej z podłogą.



Oto przysiad równoległy. Cokolwiek innego to tylko pobożne życzenia.

Sekretem dochodzenia do pozycji równoległej jest **opuszczanie się na zginaczach bioder**. Oto jak się tego nauczysz. Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami. Ułóż dłonie na zginaczach bioder, tuż pod dolnymi partiami mięśni brzucha. Niech twój partner trzyma cię za kostki, tworząc opór. Wygnij dolną część pleców – przeciwieństwo brzuszków z nogami na podwyższeniu – i dociśnij kość ogonową do podłogi. Powoli podciągnij kolana do klatki piersiowej wbrew sile oporu stawianego przez partnera. Zauważ, że napina się zginacz mięśni bioder.



Kiedy robisz przysiady, odtwórz powyższe doznania: opuszczaj się aktywnie w dół i do tyłu, używając zginaczy bioder, zamiast pasywnie poddawać się sile ciążenia. Od razu zejdziesz niżej, poprawisz kontrolę nad ciężarem i zacieśnisz łuk dolnej części pleców. Rezultatem tego będzie głębszy i bezpieczniejszy przysiad.

Ale zacznijmy od początku.

- Wciśnij się pod sztangę. Utrzymuj gryf nisko na plecach; nie ma sensu przeciążać kręgów szyjnych. Chwyć gryf blisko barków dla zachowania lepszej stabilności. Nie naśladuj trójboistów wagi ciężkiej, którzy trzymają ręce blisko talerzy – ci wielcy kolesie po prostu inaczej nie mogą.

- Weź wdech, napnij mięśnie całego ciała i unieś sztangę z prętów klatki. Bądź zwrócony tyłem do lustra!

- Zejdź w dół, utrzymując napięte mięśnie i oddychając płytko. Wspomniałem już, żebyś nawet nie myślał o założeniu pasa? Uznajmy to za stwierdzone.

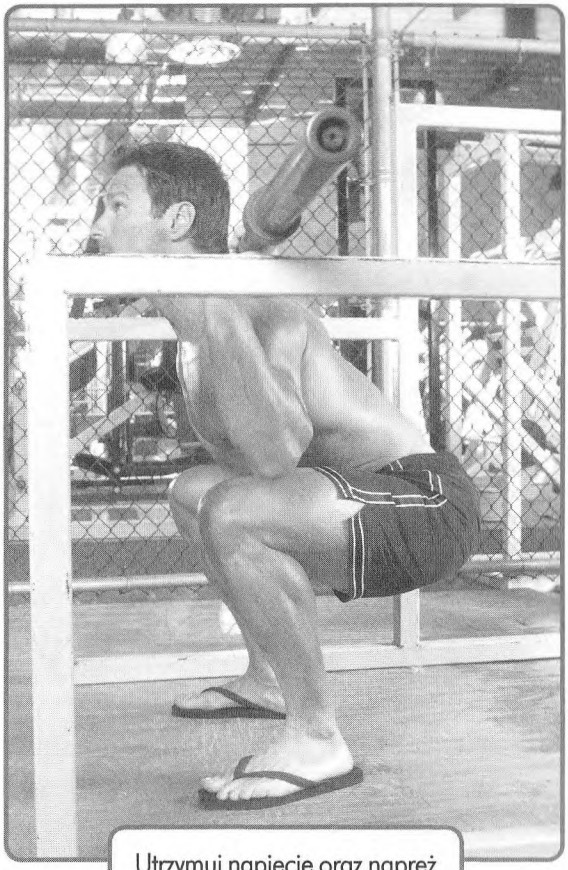
- Stopy miej rozstawione nieco bardziej niż na szerokość barków, lekko skręcone na zewnątrz, czubki palców stóp w jednej linii z kolanami.

- Patrz prosto przed siebie na punkt na wysokości oczu, gdy stoisz. Utrzymuj wzrok na tym punkcie przez cały czas wykonywania serii.

- Weź kolejny wdech, ściśnij mięśnie brzucha, usztywnij się jeszcze bardziej i „wpadaj do dziury" (żargonowe określenie głębokości przysiadu).

- Utrzymuj ciężar na piętach lub na całej powierzchni stóp, ale nigdy na palcach. Wypchnij pośladki do tyłu, by obciążyć mięśnie tylnej części ud, i utrzymuj golenie jak najbardziej pionowo. Nigdy nie pozwól, by kolana wystawały za linię palców stóp.

- Kiedy już dojdziesz do wymaganej pozycji równoległej, stęknij i dociśnij stopy do podłogi, wciskając mięśnie czworoboczne grzbietu w sztangę. Pamiętaj, by biodra nie wyrwały się w górę przed głową. Poczuj ból!



Utrzymuj napięcie oraz naprężaj mięśnie brzucha.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 3 x 6

2. Martwy ciąg na jednej nodze

Martwy ciąg na jednej nodze wprowadzony przez Harry'ego L. Gooda w książce z 1940 roku pt. *The Keynote to Great Strength* (Klucz do siły) to jedno z moich ulubionych ćwiczeń. Jest to świetne zadanie wspomagające martwy ciąg, a jeśli chodzi o trening mięśni tylnej części ud, nie ma sobie równych. Jeżeli raz zrobisz martwy ciąg na jednej nodze, nigdy więcej nawet nie spojrzysz na maszynę do uginania nóg.

Możesz podnosić dowolny ciężar: sztangę, parę sztangielek lub odważników albo worek z piaskiem. Zmierz się z tym ciężarem, opierając środek ciężkości na jednej stopie, a drugą nogę mając uniesioną do tyłu. Goleń powinna być około 3 cm za gryfem, jeśli zaś podnosisz dwie sztangielki, stań między nimi.

Zegnij się w biodrach i zrób półprzysiad. Nie pozwól kolanu wysunąć się poza linię palców stopy. Chwyć ciężar. Zrób normalny wdech, zbuduj ciśnienie wewnątrzbrzuszne i podnoś.

Ciężar rozkładaj równomiernie na powierzchni stopy. Nie musisz mieć obsesji na punkcie wygięcia pleców. Inaczej niż jego dwunożny wariant, martwy ciąg na jednej nodze dużo wybacza i podnoszenie z lekko zaokrąglonymi plecami ujdzie ci na sucho. Dzieje się tak z uwagi na dwa czynniki: znacznie mniejszy ciężar oraz intensywne napięcie sekcji środkowej – „wirtualny pas" – wymuszone trudną sztuką utrzymywania równowagi.

Przekonasz się, że w celu zachowania równowagi musisz bardzo mocno napinać pośladki po pracującej stronie. Napnij je, by podnieść ciężar z podłogi, a jeszcze bardziej przy pełnym wyprostu. Szybko zrozumiesz, że odkryłeś **jedno z najbardziej efektywnych ćwiczeń na mięśnie pośladków**.

Jeśli będziesz tracił równowagę, opuść uniesioną nogę. Kontynuuj, gdy tylko ją odzyskasz. Inaczej niż w tradycyjnym martwym ciągu, ta wersja pozwala powoli i bezpiecznie obniżyć ciężar, więc sąsiedzi przestaną wzywać policję.

Martwy ciąg na jednej nodze dobrze działa również na wzmacnianie kostek, przynajmniej jeśli ćwiczysz na boso. Palce muszą mocno „chwytać" podło-

gę, a mięśnie wokół kostki i pod stopą mają być napięte. Upewnij się, że nie przechylasz wewnętrznej części stopy do podłogi.

Kolejną znaczącą zaletą martwego ciągu na jednej nodze jest to, że nie wymaga dużego obciążenia, dzięki czemu jest idealnym ćwiczeniem do wykonywania w siłowni domowej lub hotelowej.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 3 x 6 na każdą nogę.

3. Piramidalny martwy ciąg

Rosyjscy trójboiści stają na dwóch solidnych skrzyniach i robią przysiad w szerokim rozstawie nóg z odważnikiem w dłoniach, wykonując miażdżącą hybrydę przysiadu i martwego ciągu. Ma on dziwną nazwę piramidalnego martwego ciągu, najprawdopodobniej dlatego, że stoisz na szczycie wysokiej konstrukcji. Borys Szejko, trener rosyjskiej narodowej męskiej drużyny trójboistów, stosuje to wiele wybaczające ćwiczenie, aby uczyć początkujących perfekcyjnych przysiadów i martwego ciągu przy jednoczesnym wyrabianiu niezbędnej gibkości. Podczas ćwiczenia należy trzymać odważnik na wyprostowanych rękach pomiędzy nogami.

Sztangielka nie nadaje się tu, ponieważ ociera się o ciało i nie pozwala ci stać przez cały czas prosto. Jeśli nie masz odważnika, możesz skorzystać z końcówki dolnego wyciągu (z dowolnym uchwytem, który nie uderza w kolana) oraz dwóch skrzyń czy twardych ławek.

Ćwiczenie to jest znacznie prostsze niż tradycyjny przysiad lub martwy ciąg, ponieważ ciężar jest idealnie zbalansowany poniżej środka ciężkości głów mięśni, a nie powyżej (jak w przypadku przysiadu) czy poniżej (jak w martwym ciągu). Dlatego bez problemu można robić znaczne liczby powtórzeń, a mimo to precyzja ruchu nie będzie spadać.

Oto zaś klucz do dobrego wykonywania ćwiczenia: rozstaw nogi tak szeroko, jak pozwala ci na to gibkość ciała, stopy lekko skręć na zewnątrz. Pamiętaj, że kolana muszą zawsze być zwrócone w tę samą stronę co stopy, nigdy nie mogą schodzić się do wewnątrz! Patrz prosto przed siebie, a nie w górę czy w dół. Nie pozwól biodrom startować w górę szybciej niż głowa.

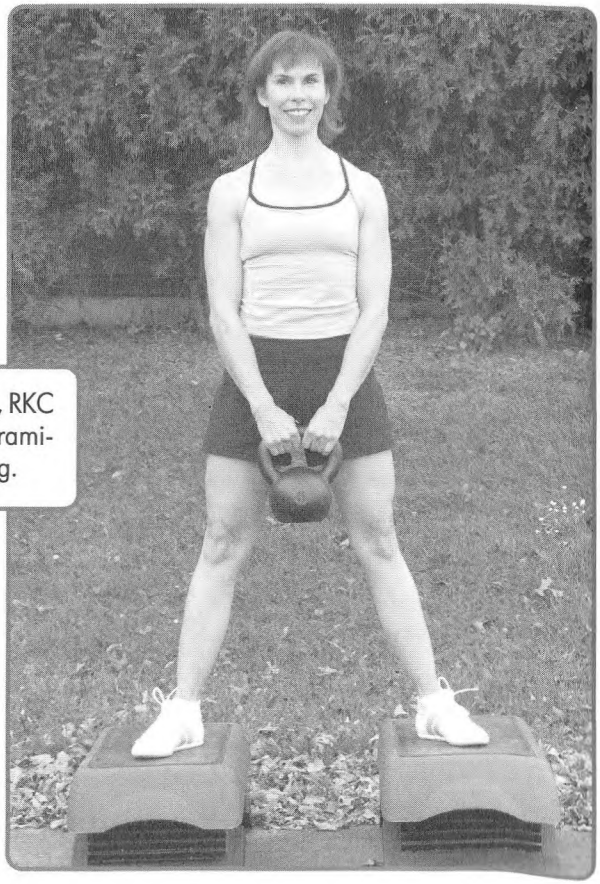
Wypnij do tyłu pośladki i utrzymuj golenie w miarę możliwości pionowo. Oto podstawy. A teraz przejdźmy do szczegółów.

- Schodząc w dół, „wypychaj biodra z panewek stawowych", jakbyś rozpychał ściany kolanami.

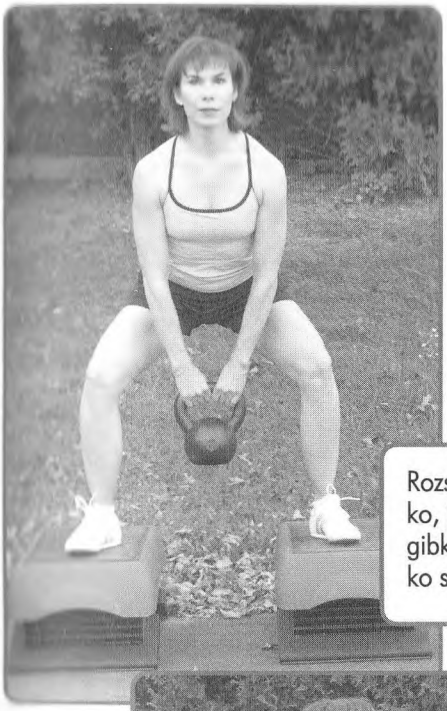
- Kiedy jesteś najniżej, jak możesz, westchnij z ulgą, a opadniesz jeszcze dalej. Bierz wdech podczas podnoszenia się (ten rodzaj oddychania nie nadałby się do żadnych ćwiczeń z dużym obciążeniem).

- W miarę jak będzie wzrastać twoja gibkość, stopniowo coraz szerzej rozstawiaj nogi. Finalnie przeciętny trenujący powinien być w stanie rozstawić stopy na szerokość talerzy sztangi.

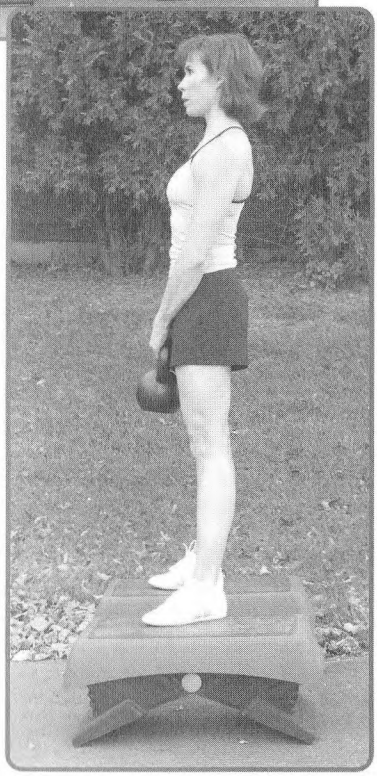
Zalecana liczba serii i powtórzeń: 2 x 20–25

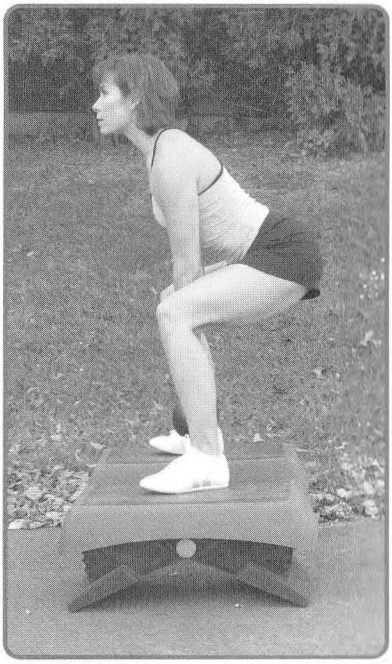


Andrea Du Cane, RKC Sr., wykonuje piramidalny martwy ciąg.

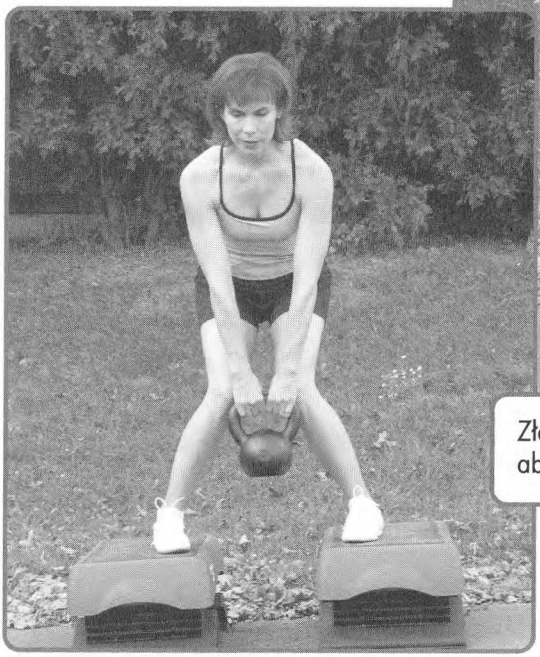


Rozstaw nogi tak szeroko, jak pozwala ci na to gibkość ciała, stopy lekko skręć na zewnątrz.





Zła postawa. Zawsze patrz w górę.



Zła postawa. Nie pozwól, aby kolana się schodziły.

4. Wspięcia na palce na jednej nodze ze sztangielką

Do tego momentu powinieneś już być całkiem wymęczony. Jeśli wpadłeś w ślepą uliczkę w ćwiczeniach na łydki, lepiej zrób poniższy trening trochę później, np. po sesji na klatkę lub ramiona. Jeśli zaś twoje łydki nie mają się źle, dokończ pracę teraz.

Nic nadzwyczajnego – to tylko podstawowe wspięcia na palce ze sztangielką na jednej nodze. Stań poduszką stopy na krawędzi stepu. Trzymaj sztangielkę lub odważnik w dłoni po stronie nogi, którą ćwiczysz. Drugą ręką przytrzymaj się czegoś stabilnego.

Zejdź na dół i dobrze się rozciągnij. Jeśli narysowałbyś linię przechodzącą w poprzek przez wszystkie palce stóp, powinna być równoległa do podłogi. Innymi słowy, utrzymuj kostkę pionowo i nie pozwól stopie zapadać się do wewnątrz. Niepodporządkowanie się temu zaleceniu może prowadzić z czasem do problemów zdrowotnych. Spytaj o szczegóły ortopedę.

Zatrzymaj się na chwilę – to utrudni ćwiczenie oraz zredukuje ból – i mocno wyjdź w górę. Kolejna przerwa. Kolejne mocne wyjście w górę.

W celu zapewnienia sobie aktywnej regeneracji zrób dzień później łatwą serię lub dwie unoszenia pięt bez obciążenia na obie stopy naraz.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 3 x 10 na nogę

Często zadawane pytania na temat treningu nóg

Pytanie: Czy powinienem robić przysiady z ręcznikiem? Sztanga rani mi plecy.

Niech ktoś zadzwoni po karetkę! Ręcznik sprawi, że sztanga będzie niebezpiecznie niestabilna, przynajmniej przy dużym obciążeniu. Skoro zaś lekkie obciążenia w ogóle nie są warte zachodu, powiedz ręcznikowi „nie". Niech rozrośnie się górna partia twoich pleców. Naucz się, jak bezpiecznie umiejscowić sztangę poniżej tylnych mięśni naramiennych. Wskazówki do szrugsów Hise'a w rozdziale na temat pleców (str. 17) pomogą ci w obu tych rzeczach.

Pytanie: Uwielbiam przysiady ze sztangą z przodu, ale bolą mnie od tego nadgarstki. Co powinienem robić?

Po pierwsze, nigdy nie rób więcej niż trzy powtórzenia na serię. Po drugie, poproś ciężarowca, aby pokazał ci, jak poprawnie odkładać sztangę. Jeśli nie znasz żadnego ciężarowca, sięgnij po świetną *Weightlifting Encyclopedia* (Encyklopedia podnoszenia ciężarów) Arthura Drechslera.

Z kolei wykonując przysiady z odważnikiem z przodu, ciężar odkłada się bardzo łatwo nawet w przypadku przeciętnej gibkości ciała i można bezpiecznie robić duże liczby powtórzeń. Steve Cotter wyciągnął 40 powtórzeń z parą „trzydziestek piątek". Nie masz pojęcia, jak to zabójcze!

Pytanie: Co jest nie tak z suwnicą?

Od czego tu zacząć? Wyciskanie nóg wymusza nienaturalną pozycję, w której kolana prostują się, a biodra nie (nogi naturalnie tworzą jedną linię z ciałem). Według badań kanadyjskiego naukowca Digby Sale'a, przyrosty siły na suwnicy nie mają znaczącego przeniesienia na przysiady, czyli na ruch naturalny.

Wysunięcie się bioder może być niebezpieczne, zwłaszcza jeśli przysuniesz kolana zbyt blisko klatki piersiowej, jak to zwykle robią mięśniaki. Kość ogonowa odrywa się od oparcia, a zaokrąglona dolna część pleców musi przejąć nierealistyczny ciężar. Ten rodzaj zgięcia w ćwiczeniach stanowi najczęstszą przyczynę uszkodzenia dysków.

Ostatnia, ale nie mniej ważna uwaga: suwnica, jak i większość innych maszyn, nie stanowi wyzwania dla mięśni stabilizujących. Z nielicznymi wyjątkami (np. maszyna dr. Michaela Yessisa czy podest do martwego ciągu „Jump Stretch" Dicka Hartzella) miejsce maszyn do ćwiczeń jest na śmietnisku historii, zaraz obok komunizmu.

Boskie nogi jeszcze przed wakacjami!

Wytrenowałeś niezłe ramiona, przyjacielu, i godne szacunku mięśnie klatki piersiowej, ale twoje wątłe i zwiotczałe nogi wyglądają, jakby były doklejone. Pewnie, że mogło ci to ujść na sucho zimą, kiedy chodziłeś w koszulce na naramkach i pufiastych spodniach dresowych. Ale nikogo nie oszukasz, kiedy wzrośnie temperatura. Nie pozwól, by sezon plażowy przyłapał cię w długich spodniach! Natychmiast zaprzyjaźnij się z klatką do przysiadów.

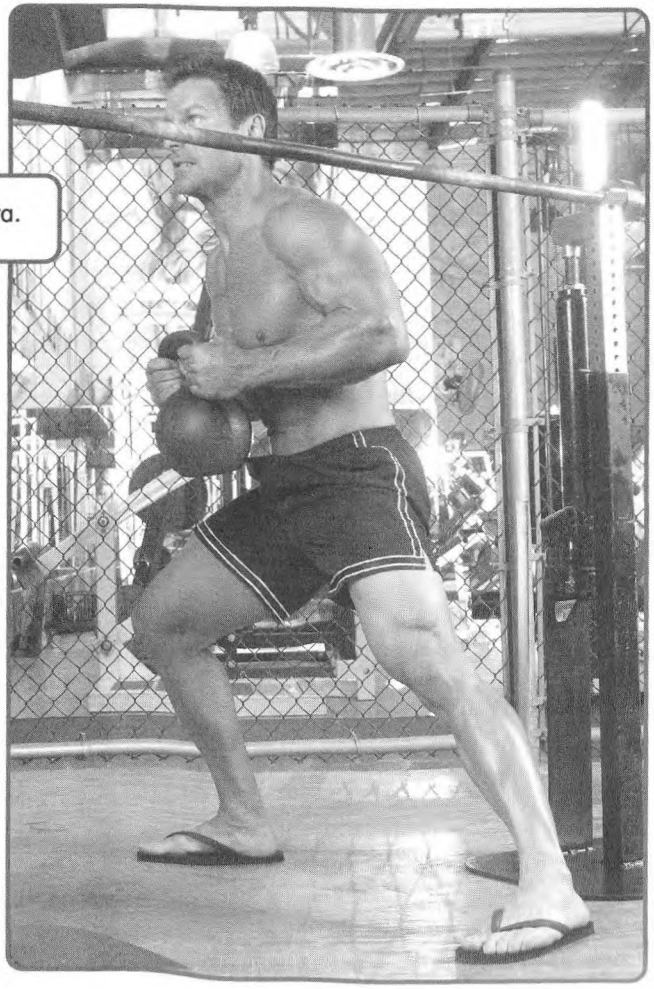
Na szczęście, inaczej niż inne partie ciała, nogi są w stanie przejść od mizernej do imponującej muskulatury zaledwie w kilka tygodni. Ale będziesz musiał z żalem pożegnać się z wyciskaniem na suwnicy, maszyną Smitha i innymi gadżetami, a zabrać się do prawdziwej roboty.

Poniższy trening, mimo że składa się zaledwie z dwóch ćwiczeń – przysiadu i wyjątkowego ćwiczenia futbolowego – zrobi więcej dla twoich nóg w cztery tygodnie niż wszystkie sprzęty na siłowni w dekadę.

Rozpocznij dzień treningu nóg „wykrokami renegata", świetnym ćwiczeniem z arsenału konsultanta Amerykańskiej Ligi Futbolowej Johna Daviesa. Ustaw się bokiem przy poprzecznej belce na wysokości klatki piersiowej, np. przy pręcie klatki bezpieczeństwa. Zrób przysiad tak, aby głowa znalazła się poniżej pręta, i jak łyżwiarz odepchnij się nogą bardziej oddaloną od pręta. Twoje ciało wykona wykrok pod prętem. Upewnij się, że masz stopy w jednej linii z kolanami i że nie robisz żadnych dziwacznych ruchów, które skutkowałyby skręceniem lub kontuzją kolan. Utrzymuj napięte mięśnie i kontrolę sytuacji; nie miotaj się. I uważaj na głowę, inspektorze Clouseau!

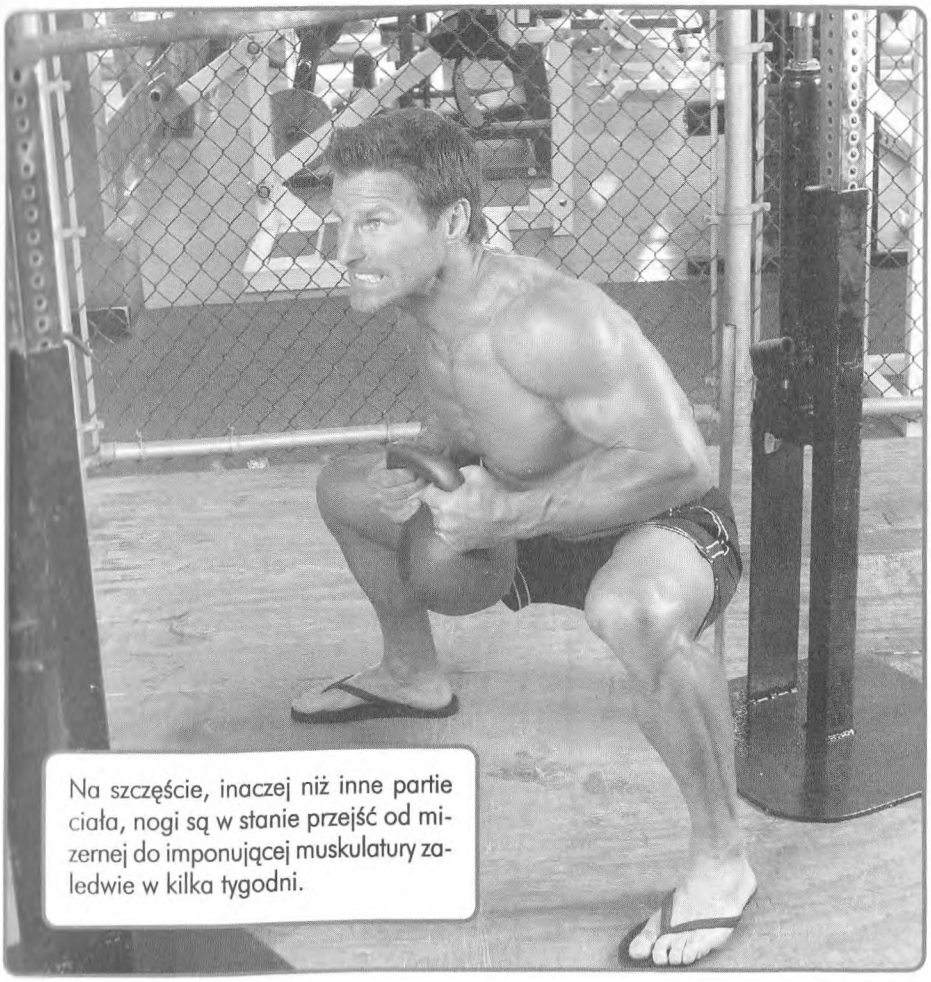
Stań po drugiej stronie. Wyprostuj się i wypchnij biodra do przodu. Zrób przysiad i wróć do pozycji pierwotnej, przechodząc pod prętem. To było jedno powtórzenie. Zrób w sumie trzy powtórzenia. Pochodź trochę i pozwól odpocząć nogom przez kilka minut. Udawaj, że strząsasz wodę z nóg jak pies, aby uwolnić kwas mlekowy i napięcie. Rosyjscy sportowcy różnych dyscyplin ręczą za takie metody odprężenia (zobacz moje DVD *Fast & Loose*).

Obniż pręt o jeden stopień i zrób kolejną serię. Potem obniż go ostatni raz i zrób końcową, trzecią serię. Na każdym treningu rób trzy progresywne serie, zaczynając – miejmy nadzieję – za każdym razem od niższego pułapu, dopóki nie wypracujesz gibkości i siły mutanta.



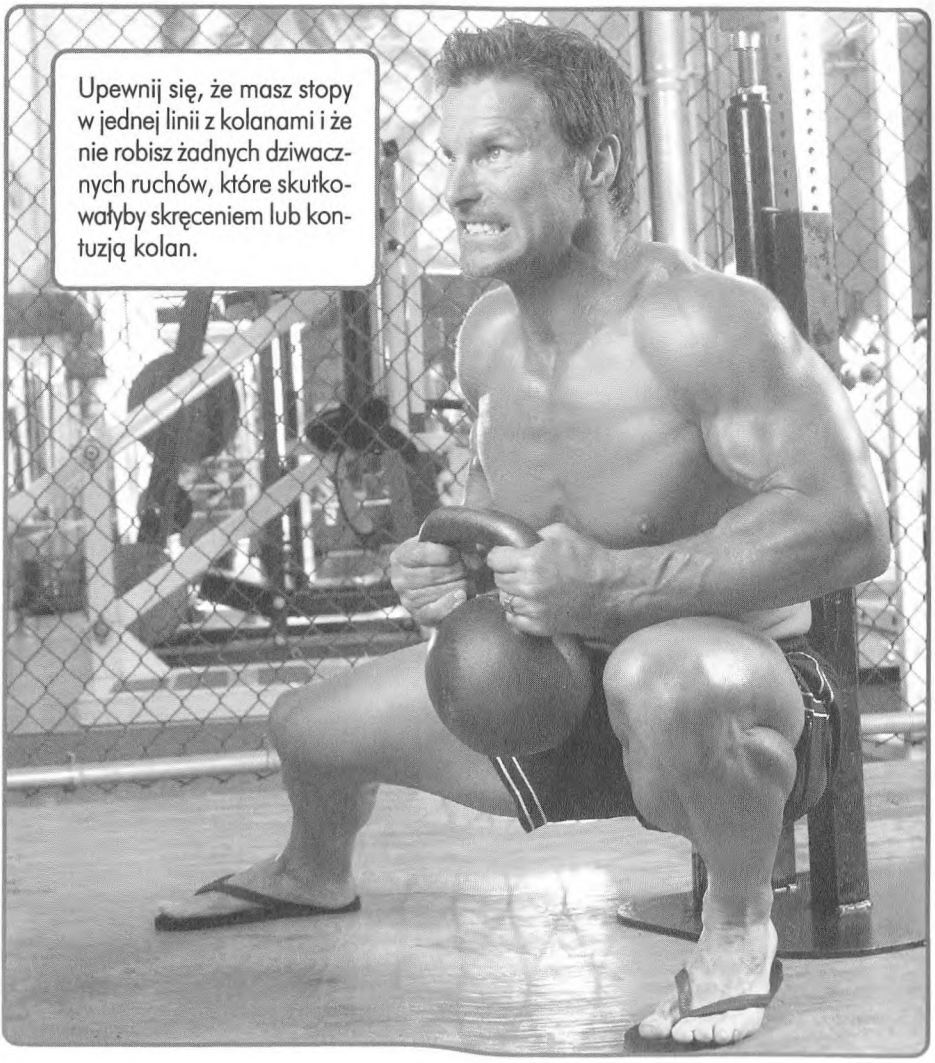
Wykroki renegata.

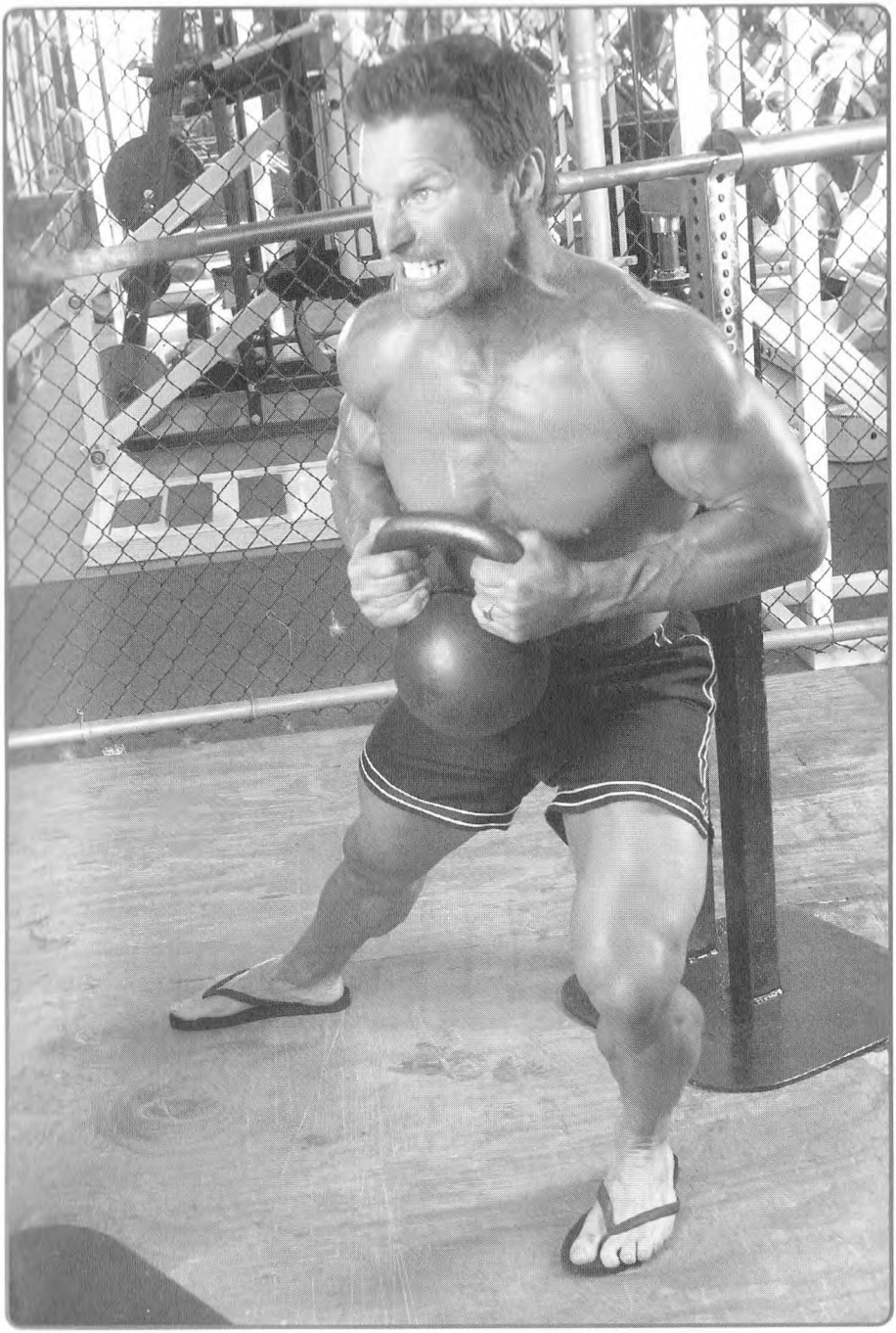
W pakiecie są tu muskularność, symetria i dobrze zarysowana sylwetka. A również zdolności atletyczne. „Ze sportowego punktu widzenia – mówi trener Davies, autor *Renegade Training for Football* (Trening renegata do futbolu amerykańskiego) – nie znalazłem nic lepszego, co wspomagałoby ruchy w bok." Jeśli jesteś sportowcem, żołnierzem lub po prostu masz twarde życie, zaznasz sporo korzyści z wykroków renegata. Jim Reading, doradca sportowy oddziału piechoty morskiej w San Diego, pokazał mi miejsce, gdzie trenuje swojego syna i jego kumpli od baseballu ćwiczeniami podobnymi do wykroków renegata. Rozważaliśmy zorganizowanie czegoś takiego dla żołnierzy; ćwiczenia na niskim pułapie są istotne dla żołnierzy piechoty, którzy spędzają dużo czasu kucając.



Na szczęście, inaczej niż inne partie ciała, nogi są w stanie przejść od mizernej do imponującej muskulatury zaledwie w kilka tygodni.

Co prawda trener Davies każe swoim podopiecznym trzymać odważnik w dłoniach dla dodatkowego oporu, jestem pewien, że w twoim przypadku zrobiłby wyjątek i pozwoliłby ci ćwiczyć na sucho, tj. z obciążeniem „samego" ciała, ponieważ masz jeszcze w perspektywie zrobienie 50 przysiadów. Dokładnie tak, dziesięć serii po pięć! I żeby jeszcze tego było mało, będziesz robił to wszystko trzy razy w tygodniu! Tak, musisz zdobyć się na dodatkowy wysiłek, jeśli chcesz osiągnąć nadzwyczajne i szybkie przyrosty. Żadnego tchórzenia zakamuflowanego pseudointelektualnymi wywodami o przetrenowaniu. Po prostu wykonać!





Program „odjazdowe nogi w cztery tygodnie"

Trenuj trzy razy w tygodniu, w poniedziałki, środy i piątki

Zacznij każdy trening 3 seriami po 3 wykroki. Następnie rób przysiady.

Trening przysiadów	serie x powtórzenia x ciężar
1	10 x 5 po 50%1 PM
2	10 x 5 po 50%1 PM+2,5 kg
3	10 x 5 po 50%1 PM+5 kg
4	10 x 5 po 50%1 PM+7,5 kg
5	10 x 5 po 50%1 PM+10 kg
6	10 x 5 po 50%1 PM+12,5 kg
7	10 x 5 po 50%1 PM+15 kg
8	10 x 5 po 50%1 PM+17,5 kg
9	10 x 5 po 50%1 PM+20 kg
10	10 x 5 po 50%1 PM+22,5 kg
11	10 x 5 po 50%1 PM+25 kg
12	10 x 5 po 50%1 PM+27,5 kg

Jeśli będziesz miał jeszcze siłę, zakończ każdy trening swoim ulubionym ćwiczeniem na łydki.

Złe wieści są takie, że będziesz robił więcej przysiadów w miesiąc, niż zrobiłeś w całym zeszłym roku. Dobre wieści natomiast są takie, że będziesz rozpoczynał tylko od połowy maksymalnego obciążenia. Jeśli twój rekord wynosi 110 kg, to 10 x 5 po 55 kg nie będzie zabójcze.

Rób krótkie przerwy pomiędzy seriami (od 30 sekund do 2 minut). Poniedziałkowy trening zacznie się łatwo, ale pompa mięśniowa szybko zawita. Nie zapomnij doładować się białkiem, kaloriami i snem. Jeśli nie będziesz miał tych rzeczy zapewnionych w wystarczającej ilości, mięśnie nie urosną.

W środę będziesz obolały. Zignoruj to. Poopowiadaj o tym komuś, kto się przejmie. Dodaj 2,5 kg do swoich 50% i znów rób przysiady. Będziesz dodawał po 2,5 kg na każdym treningu, o ile twoje maksymalne powtórzenie

wynosi od 55 kg do 110 kg. Jeśli podnosisz mniej niż 55 kg, dodawaj 2,5 kg co drugi trening. Jeśli zaś podnosisz ciężar pomiędzy 110 kg a 225 kg, dodawaj na każdym treningu 5 kg. A jeśli robisz przysiad z obciążeniem większym niż 225 kg, własne doświadczenie ci podpowie, jaki ciężar powinieneś dokładać.

Większy ból i większe obciążenie czeka cię w piątek. Utrzymuj to ciśnienie, a pod koniec drugiego tygodnia nie będziesz już obolały. Nogi, przymuszone do pracy, w końcu się adaptują. I urosną.

Jednak przed rozpoczęciem ćwiczeń w klatce przejrzyj poniższe istotne uwagi na temat techniki. Przysiad – mimo że wydaje się tak prostym ćwiczeniem – rzadko jest wykonywany prawidłowo.

Zacznij od wypracowania wygodnej pozycji nóg. Nie małpuj ustawienia nóg największego kolesia z siłowni. Jego budowa, siła i gibkość są inna niż twoja i naśladowanie go nie przyniesie niczego dobrego.

Oto jak wypracować pozycję nóg do przysiadów wyłącznie dla siebie: usiądź w kucki lub najniżej, jak potrafisz. Ustawiaj nogi bliżej jedna drugiej lub dalej, pobaw się kątem, jaki tworzą skręcone na zewnątrz stopy. Rób to tak długo, aż znajdziesz pozycję, w której stopy będą osadzone płasko i solidnie, a kolana ułożone w linii z nimi. Powinieneś czuć się w tej pozycji na tyle swobodnie, aby wytrzymać w niej przez kilka minut bez podpierania się rękami. *The catcher's crouch* (przykucnięcie łapacza) – chyba tak to się nazywa w baseballu?

Od czasu do czasu możesz urozmaicać szerokość rozstawu nóg w celu wprowadzenia różnorodności lub skupienia się na jakimś swoim słabym punkcie, ale z reguły trzymaj się pozycji, którą wypracowałeś – najbezpieczniejszej i najmocniejszej. Wiedz natomiast, że może się ona zmienić w miarę polepszania się twojej gibkości i rozrostu mięśni nóg. Toteż co kilka miesięcy weryfikuj optymalną pozycję.

Kolejny komentarz do techniki robienia przysiadów: nie myl „prostych pleców" z plecami w „pozycji pionowej". Niemożliwe jest, żeby zrobić pełny przysiad, a nawet przysiad równoległy z pionowo ustawionymi plecami, jeśli utrzymujesz pięty osadzone tak, jak powinny być, i nie pozwalasz kolanom wychylać się poza linię palców stopy. To czysta fizyka i sprawa łatwa

do sprawdzenia. Usiądź na krześle, mając golenie ustawione prawie pionowo. Spróbuj wstać w taki sposób, by nie cofnąć stóp pod siebie ani nie pochylić się do przodu. To się nie uda, towarzyszu, a ty wylądujesz na tyłku.

Więc przestań stawiać wyzwanie prawom fizyki i nie bój się robić przysiady ze sztangą, zginając się w pół, pod warunkiem że twój kręgosłup pozostaje prosty (choć nie ustawiony pionowo). Rozpocznij przysiady, wypinając pośladki do tyłu najdalej jak to możliwe, i obniż się – nie siadaj! – w pozycji, w której mięśnie pośladków nie mogą się już bardziej cofnąć nie wywracając ciebie.

Zejdź przynajmniej do przysiadu równoległego, czyli do momentu, w którym górne zgięcie uda znajdzie się poniżej górnej części kolana. Niech ktoś cię sprawdzi; najlepiej jakiś duży koleś, którego nie nakłonisz do kadzenia ci. Będziesz niemile zaskoczony, że twój maks spadnie, gdy będziesz osiągał właściwą głębokość. Wielu naprawdę potężnych kulturystów, którzy twierdzą, że podnoszą w przysiadzie 320 kg, nie może wstać z 230 kg, kiedy są zmuszeni zejść do wymaganej głębokości. Wstąp do klubu nawróconych, którzy wykonują przysiady właściwie.

Jest bardzo prawdopodobne, że na początku nie będziesz w stanie zejść wystarczająco nisko, utrzymując dobrą technikę, nawet pomimo bardzo lekkiego obciążenia. Albo kolana uciekną do przodu i nie będziesz w stanie zejść niżej, albo pięty pójdą do góry lub zaokrąglą się plecy i podwinie tyłek. O ile tylko nie jesteś wyjątkowo mocno napięty, powinieneś być w stanie to przezwyciężyć przez **ściśnięcie zginaczy bioder**.

Oto jak to powinno być zrobione. Stań na jednej stopie, mając kolano uniesione w powietrzu. Oprzyj na nim dłonie, spychając je do podłogi, i poczuj, jak naprężają się mięśnie u góry uda. Zapamiętaj to doznanie i staraj się odtwarzać je, kiedy schodzisz w przysiadzie. Dosłownie ściągaj się w dół siłą zginaczy bioder. Szybko zauważysz, że możesz zejść niżej z zachowaniem lepszej techniki i kontroli ruchu.

Zastosuj się do powyższych wskazówek, a twoją nagrodą będzie godna szacunku siła przysiadów, nogi, które o tym zaświadczą, oraz wyjątkowe bezpieczeństwo na treningu. Ćwicz zgodnie z podanym programem, a zdziwisz się postępami, które pojawią się już po miesiącu.

Nie ma powodu, abyś musiał rezygnować z przedstawionego programu po czterech tygodniach. Ćwicz go tak długo, jak zdołasz zwiększać obciążenie przysiadów bez przekraczania 3 minut na odpoczynek. Potem możesz trenować na szczyt swoich możliwości w przysiadach dzięki podstawowemu treningowi trójboju lub przerzucić się na coś zupełnie innego. Niech siła nóg będzie z tobą!

PYTANIA I ODPOWIEDZI

BUDOWANIE MIĘŚNI NÓG ZA POMOCĄ ĆWICZEŃ PLIOMETRYCZNYCH?

Pytanie: Czy można dobrze zbudować nogi za pomocą ćwiczeń pliometrycznych?

Nie. Klasyczna pliometria ma za zadanie „zmienić okablowanie" w twoim układzie nerwowym, a zwłaszcza nauczyć cię angażować więcej mięśni z większą siłą oraz robić więcej użytku ze magazynowanej energii gibkości.

Jednak mniej intensywne i bardziej natężone ćwiczenia na wyskok zadziałają – jeśli tylko masz zdrowe kolana, a twoje nogi są wystarczająco silne. Dr Michael Colgan, autor *The New Power Program* (applepublishing.com), zauważa, że biegacze górscy wypracowują silne mięśnie dolnych partii nóg przez dawanie łydkom ostrego wycisku podczas zbiegania z góry. Wszystkim kulturystom, którzy nie mają jeszcze pokaźnych łydek, poleca radykalny trening, polegający na sprincie z góry.

Na mięśnie czworoboczne ud spróbuj wariantu przysiadu z wyskokiem, popularnego wśród rosyjskich kulturystów ćwiczących z odważnikami. Splećdłonie za karkiem, wypnij klatkę piersiową i zrób szybki przysiad 2–3 cm niższy od równoległego. Od razu zrób wyskok. Pamiętaj, by całkowicie rozciągnąć się podczas podskoku. Wyląduj na poduszkach stóp, obniż się do pięt

i powtórz całość. Nie jest tutaj konieczny maksymalny ruch eksplozywny; ważne jest utrzymywanie wysiłku. Nie jest to jednak prawdziwa pliometria. 2 x 10 to dobry początek. Ćwiczenie to w ciągu kilku dni zastymuluje rozrost mięśni czworogłowych!

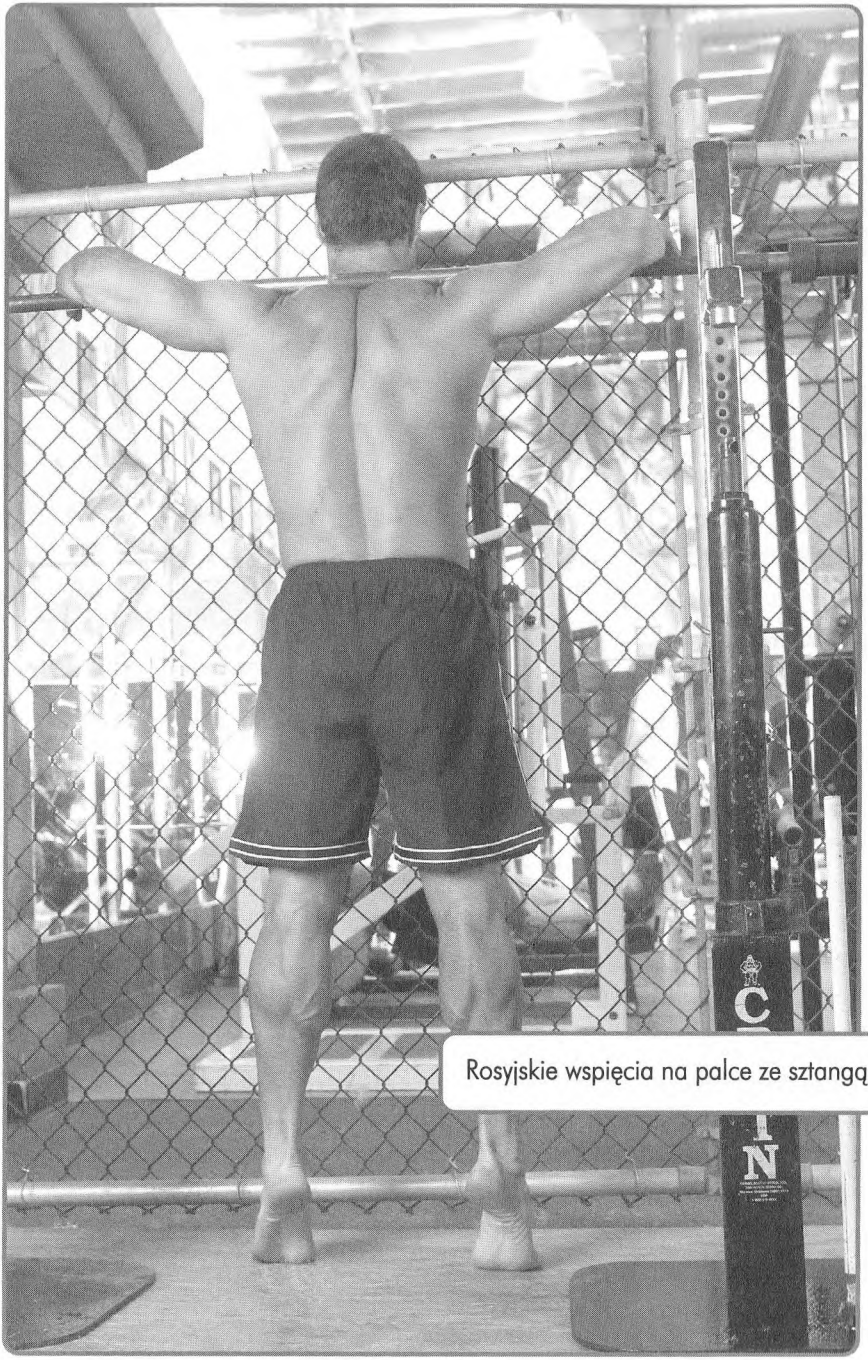
Jeśli jesteś zainteresowany zawiłą teorią pliometrii i chcesz wiedzieć, dlaczego powyższe ćwiczenia nie zaliczają się do prawdziwej pliometrii, przeczytaj *Supertraining* dr. Mela Stiffa, dostępny na elitefts.com.

Trening łydek w domu

Pytanie: Trenuję w domu i nie stać mnie na maszynę Smitha ani na stanowisko do ćwiczenia wspięć na palce. Wszystko, co mam, to sztanga i klatka do przysiadów. Co mogę zrobić w sprawie łydek?

Oto ćwiczenie z klasycznego podręcznika kulturystyki *Anatomy of Strength* (Anatomia siły) dr. Arkadego Worobiewa. Może nie jest to ćwiczenie dla każdego, ale jeśli masz zdrowe ramiona i przyzwoitą koordynację, wiele dzięki niemu zyskasz.

Ułóż sztangę na ramionach tak jak do przysiadu. Pozostając w środku klatki do przysiadów z prętami ustawionymi wysoko dla zachowania bezpieczeństwa, przejdź się w kierunku ściany (zakładam, że klatka jest postawiona przy ścianie) i upewnij się, czy sztanga wygodnie spoczywa na mięśniach czworobocznych grzbietu. Ostrożnie puść sztangę jedną ręką, utrzymując równowagę sztangi drugą. Przerzuć przedramię nad sztangę i dociśnij dłoń do ściany na wysokości głowy. Znów zachowując ostrożność, wysuń drugą rękę i oprzyj drugą dłoń na ścianie. Wejdź na jakąś twardą podstawę wysokości około 10 centymetrów – i oto masz sposób na wznosy na palce w stanie ze sztangą.



Rosyjskie wspięcia na palce ze sztangą.

Rosyjski spacer farmera na „uparte" łydki

Pytanie: Bez względu na to, co robię, łydki nie chcą mi rosnąć i już. Pomocy!

Niektórzy rosyjscy trenerzy podnoszenia odważników polecają tzw. „spacer farmera" na poduszkach stóp. Złap dwa odważniki lub sztangielki i po prostu pochodź trochę na palcach. W celu zapewnienia lepszych rezultatów i większego bezpieczeństwa kostek ćwicz na boso. Zadanie to jest jeszcze bardziej wymagające, jeśli wykonuje się je na dworze lub na nierównym podłożu.

Nie dopuść do unoszenia się barków. Na początku napnij tricepsy oraz mięśnie najszersze grzbietu i pchaj barki w stronę od uszu. Potem rozluźnij górne partie ciała – ale nie pas! – zachowując opisaną pozycję. To ustawi ciało w optymalny sposób do spaceru farmera.

Kończ każdą serię, zanim upuścisz sobie ciężary na stopy. Bez dwóch zdań będziesz miał niezły trening uchwytu. Zwiększaj intensywność do pięciu serii 2-minutowych. Rozciągnij łydki pomiędzy seriami i po nich. Z oczywistych powodów ćwiczenie to należy do końcowych w treningu, jako zadanie „na dobicie".

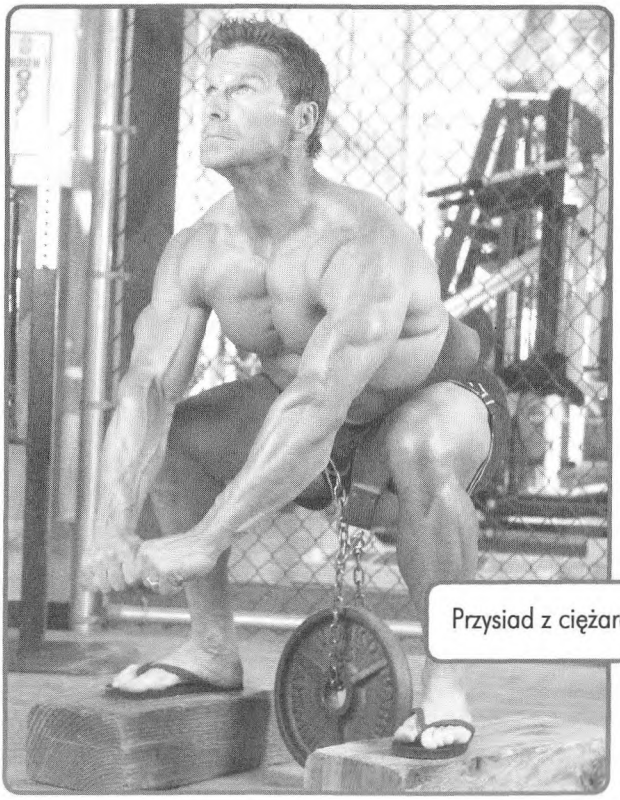
Potężne nogi bez przysiadów?

Pytanie: Czy mogę zbudować porządne nogi bez przysiadów ze sztangą?

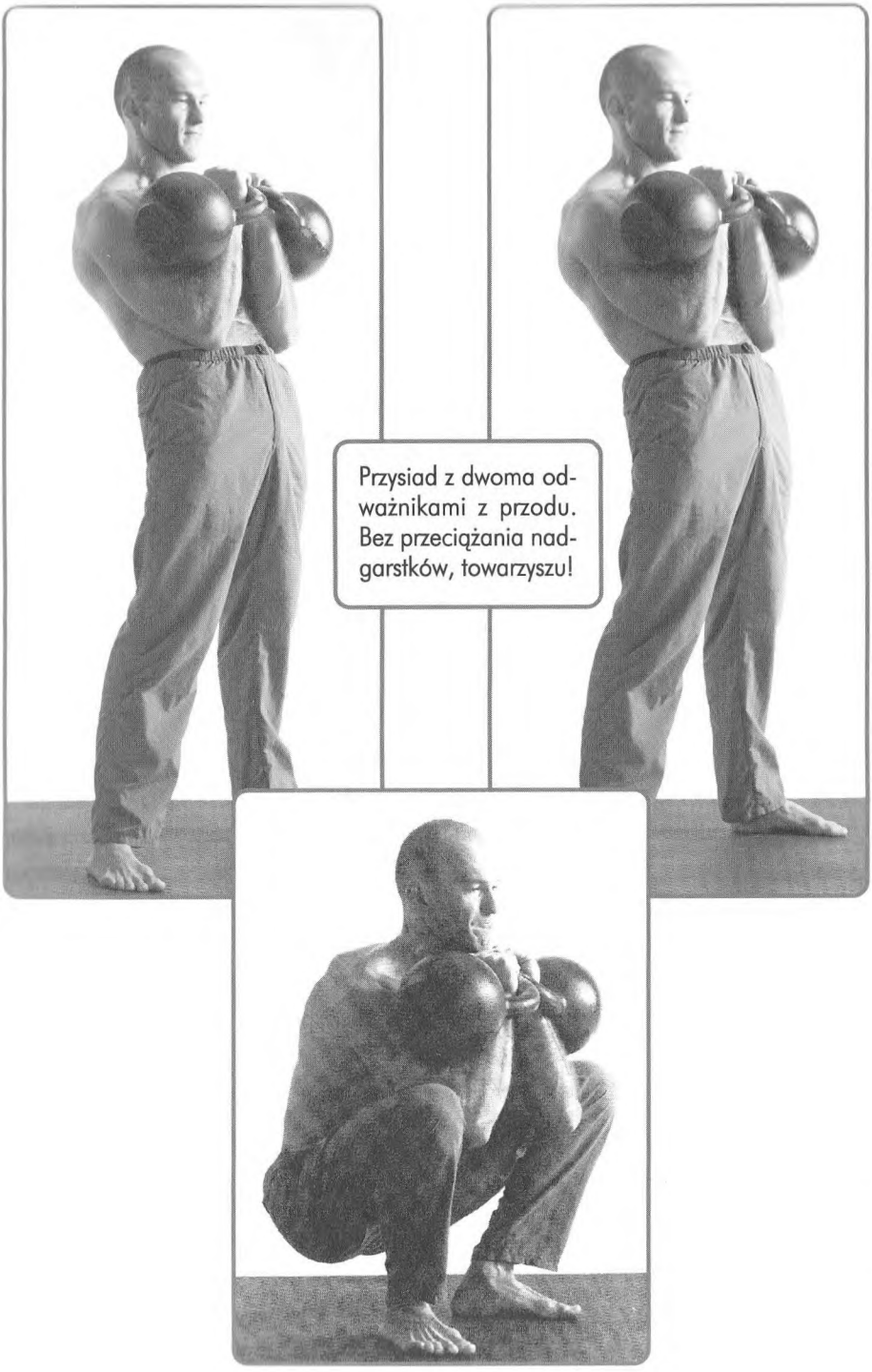
To zależy, co rozumiesz przez „porządne". Jeśli chcesz być trudnym przeciwnikiem dla Toma Platza, odpowiedzią jest gromkie „nie". Nic nie zmaksymalizuje wymiaru nóg tak jak najzwyczajniejszy przysiad ze sztangą. Nic.

Jeśli jednak chcesz, aby twoje nogi były muskularne i silne, ale niekoniecznie chcesz za kilka miesięcy wyrosnąć ze swoich spodni dresowych, możesz obyć się bez przysiadów ze sztangą. Oto warunek: „bez przysiadów" NIE OZNACZA wyciskania nóg na suwnicy, prostowania nóg, uginania nóg, przysiadów na maszynie Smitha i innych ćwiczeń dla mięczaków! Oto lista właściwych hardcore'owych zamienników przysiadu ze sztangą:

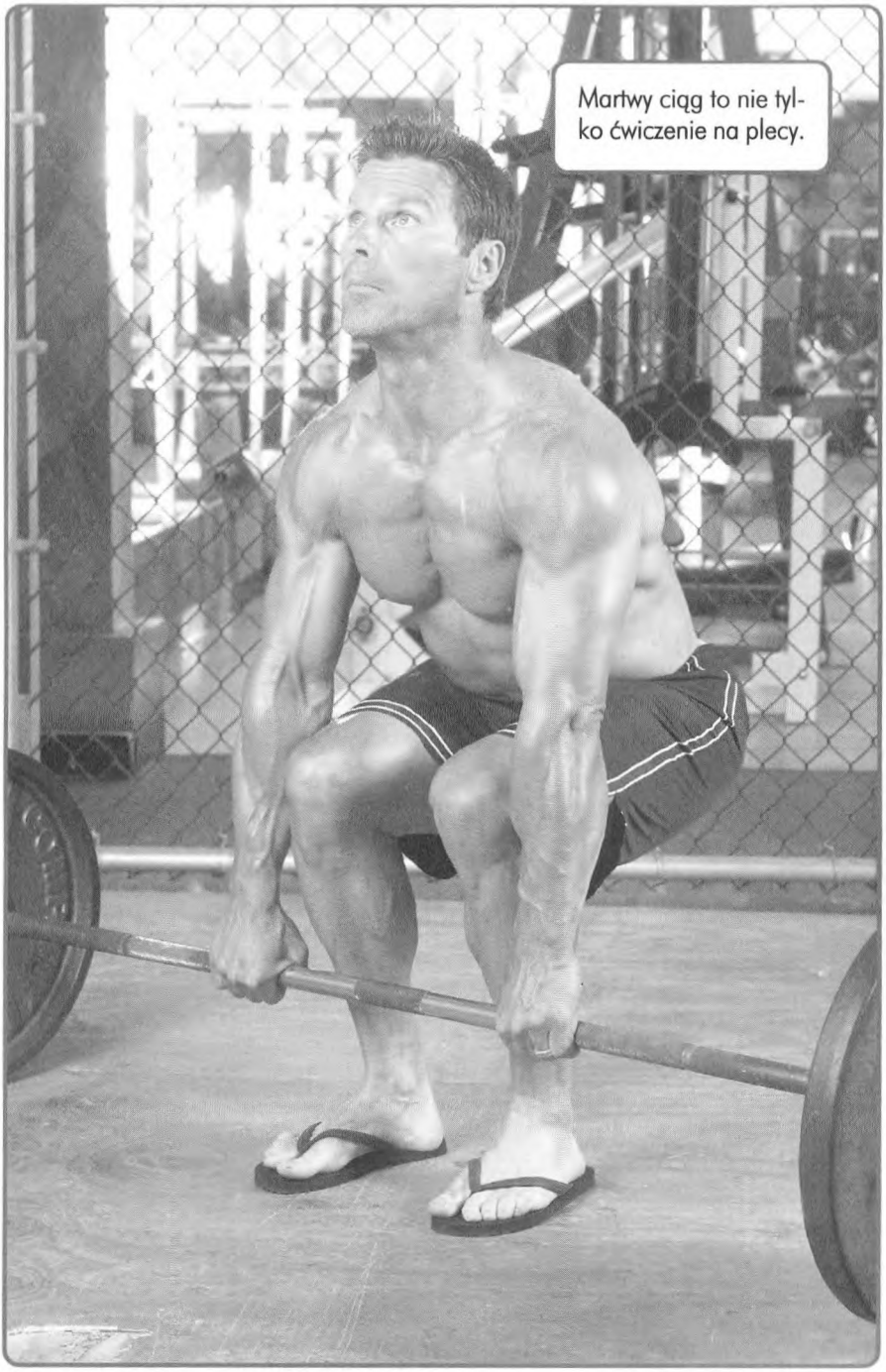
- Przysiad na jednej nodze („pistolet") z obciążeniem trzymanym z przodu lub z samą masą ciała.
- Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu lub z dwoma odważnikami.
- Przysiad z ciężarem na pasie.
- Martwy ciąg (różne warianty rozstawu nóg są dopuszczalne).
- Martwy ciąg na jednej nodze ze sztangą, dwiema sztangielkami lub odważnikami.
- Przysiad Jeffersona.
- Martwy ciąg ze sztangą za plecami.
- Hack przysiad z odważnikiem.

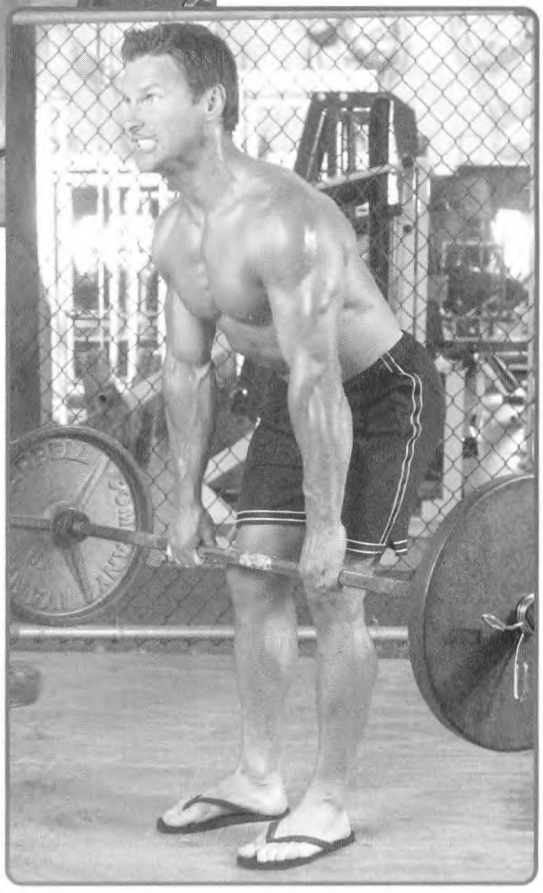


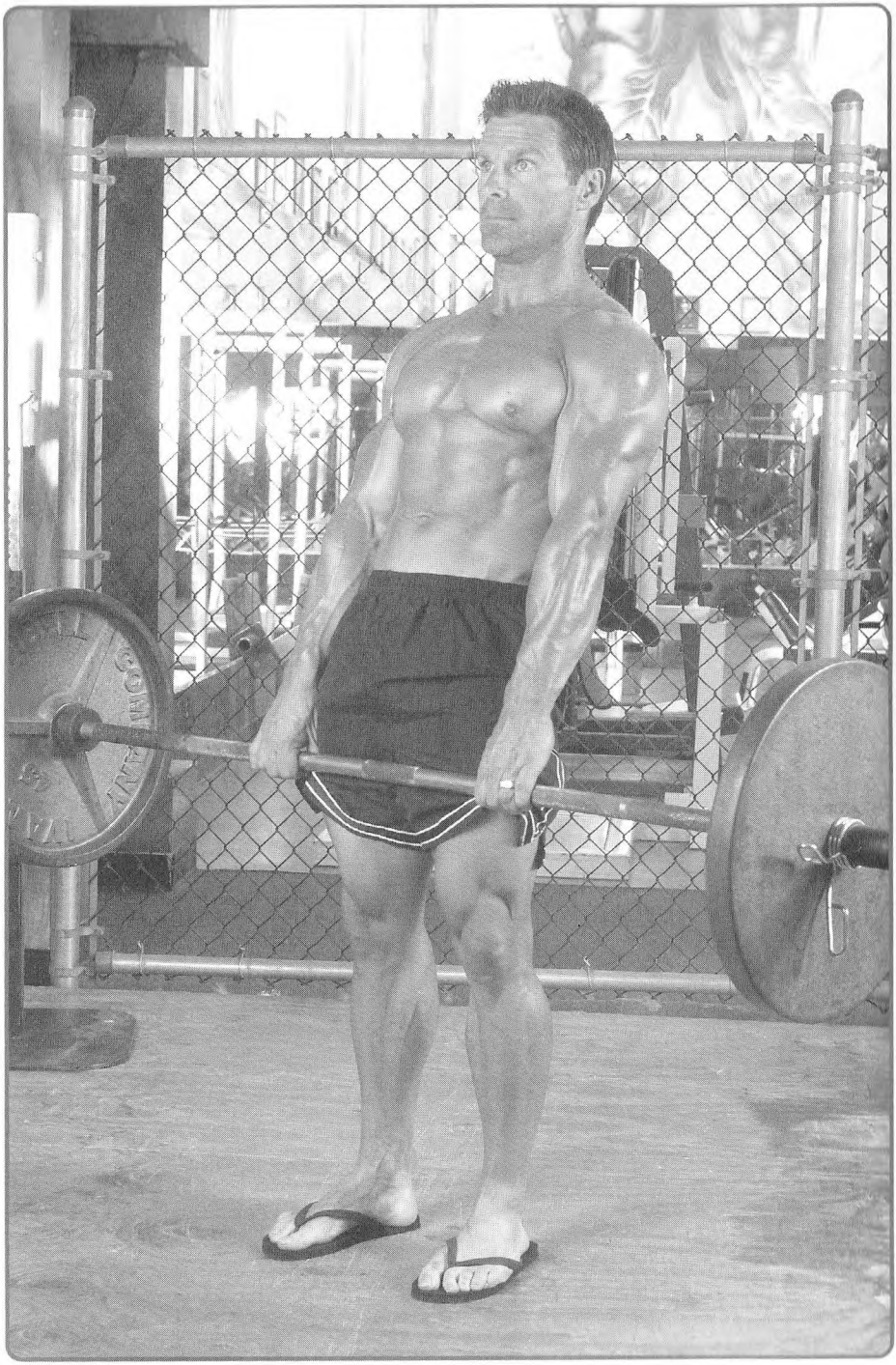
Przysiad z ciężarem na pasie.

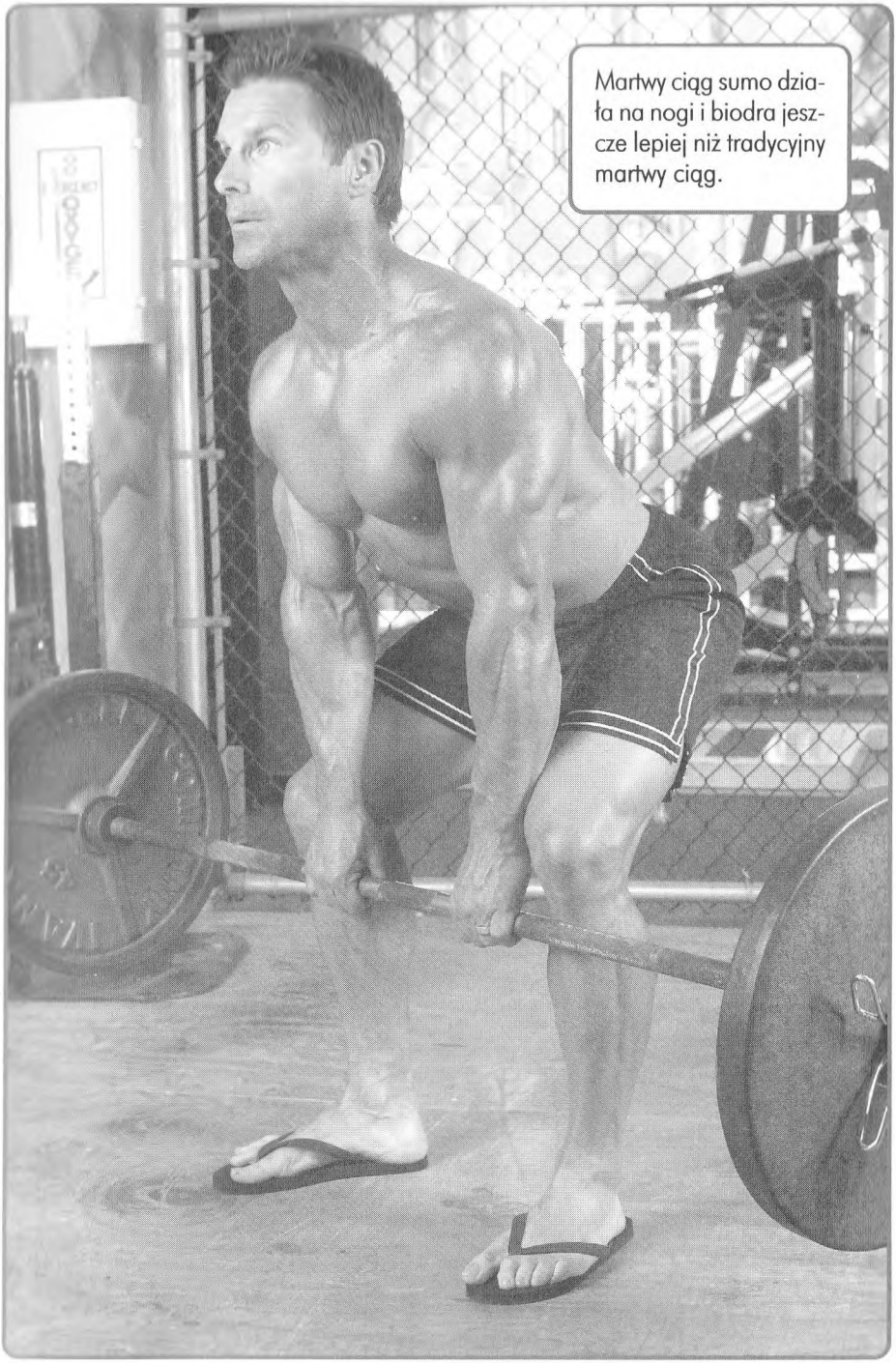


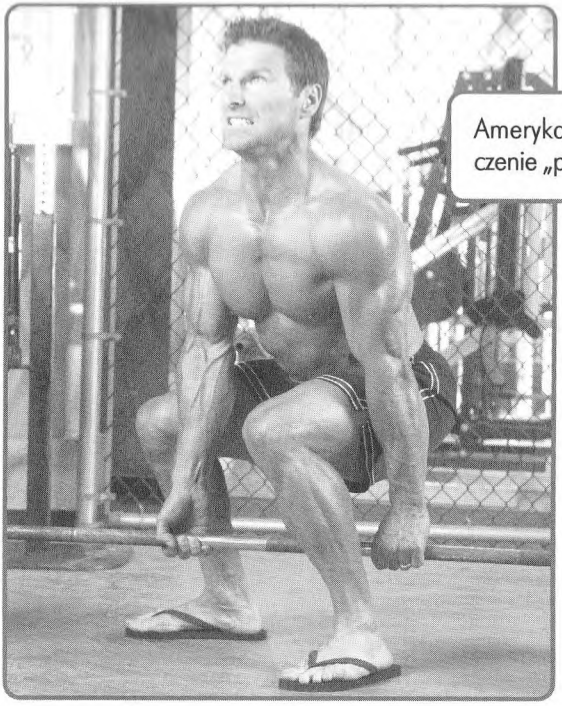
Przysiad z dwoma odważnikami z przodu. Bez przeciążania nadgarstków, towarzyszu!


Martwy ciąg to nie tylko ćwiczenie na plecy.

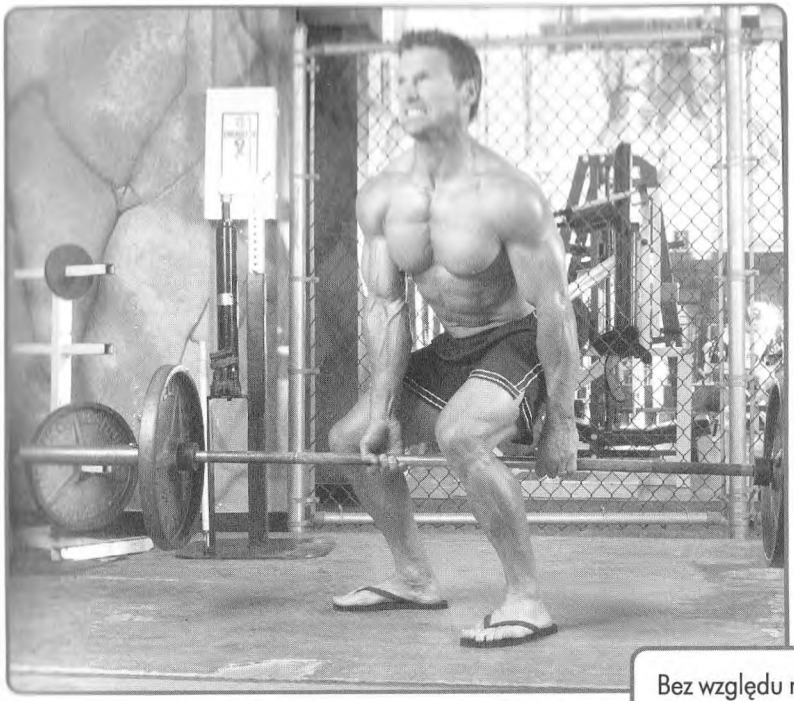




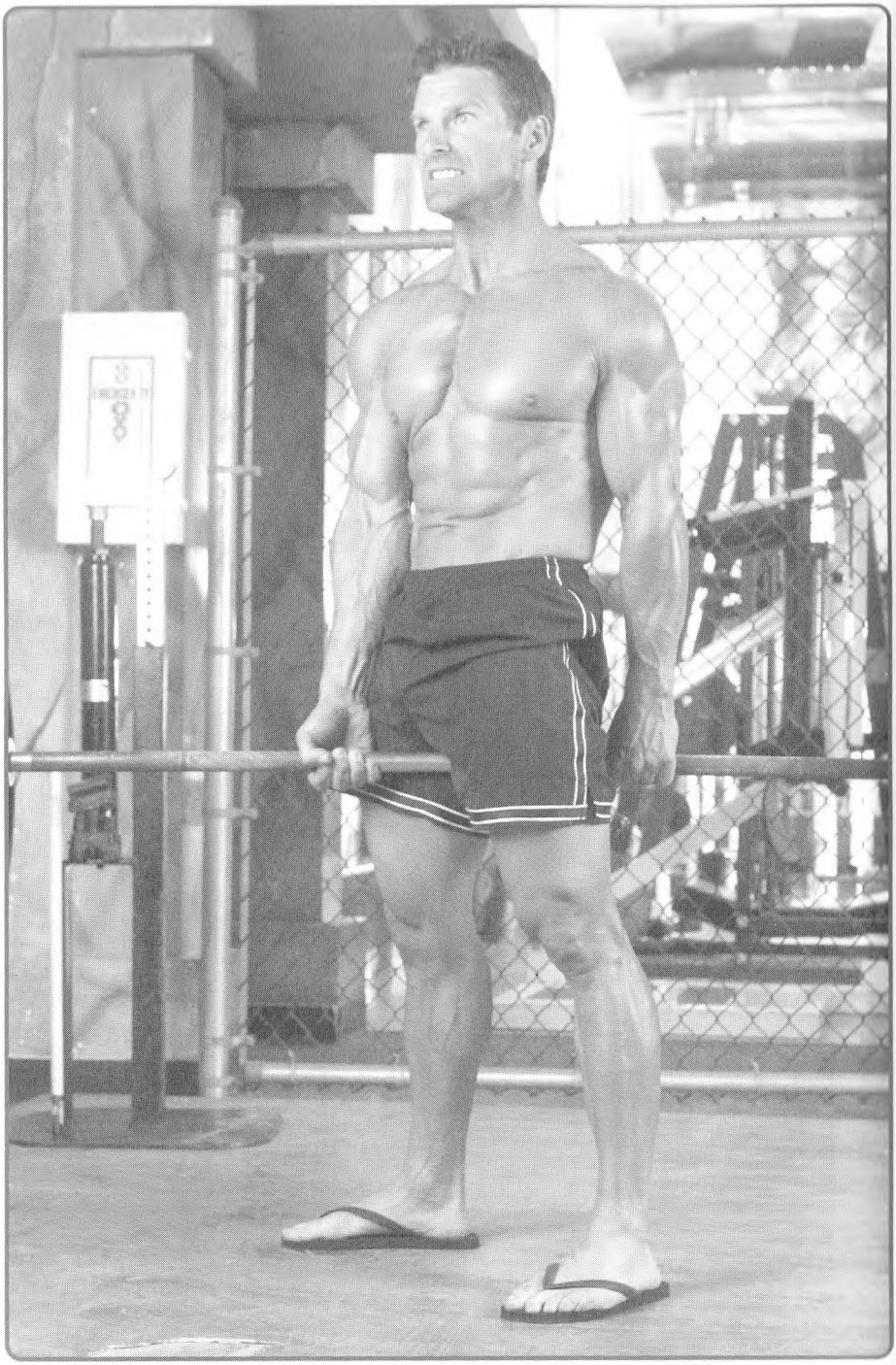

Martwy ciąg sumo działa na nogi i biodra jeszcze lepiej niż tradycyjny martwy ciąg.

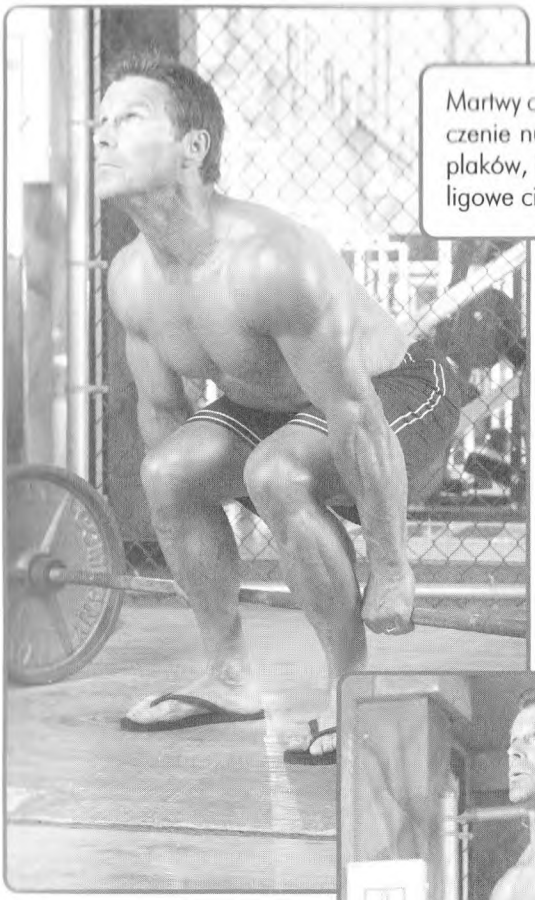

Amerykanie nazywają to ćwiczenie „przysiadem Jeffersona".

Rosjanie nazywają je „martwym ciągiem na siodle".

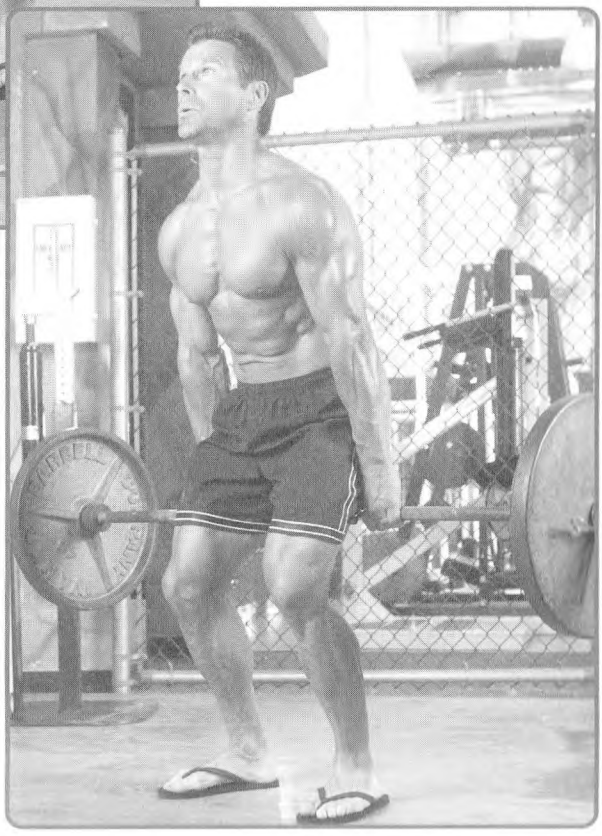


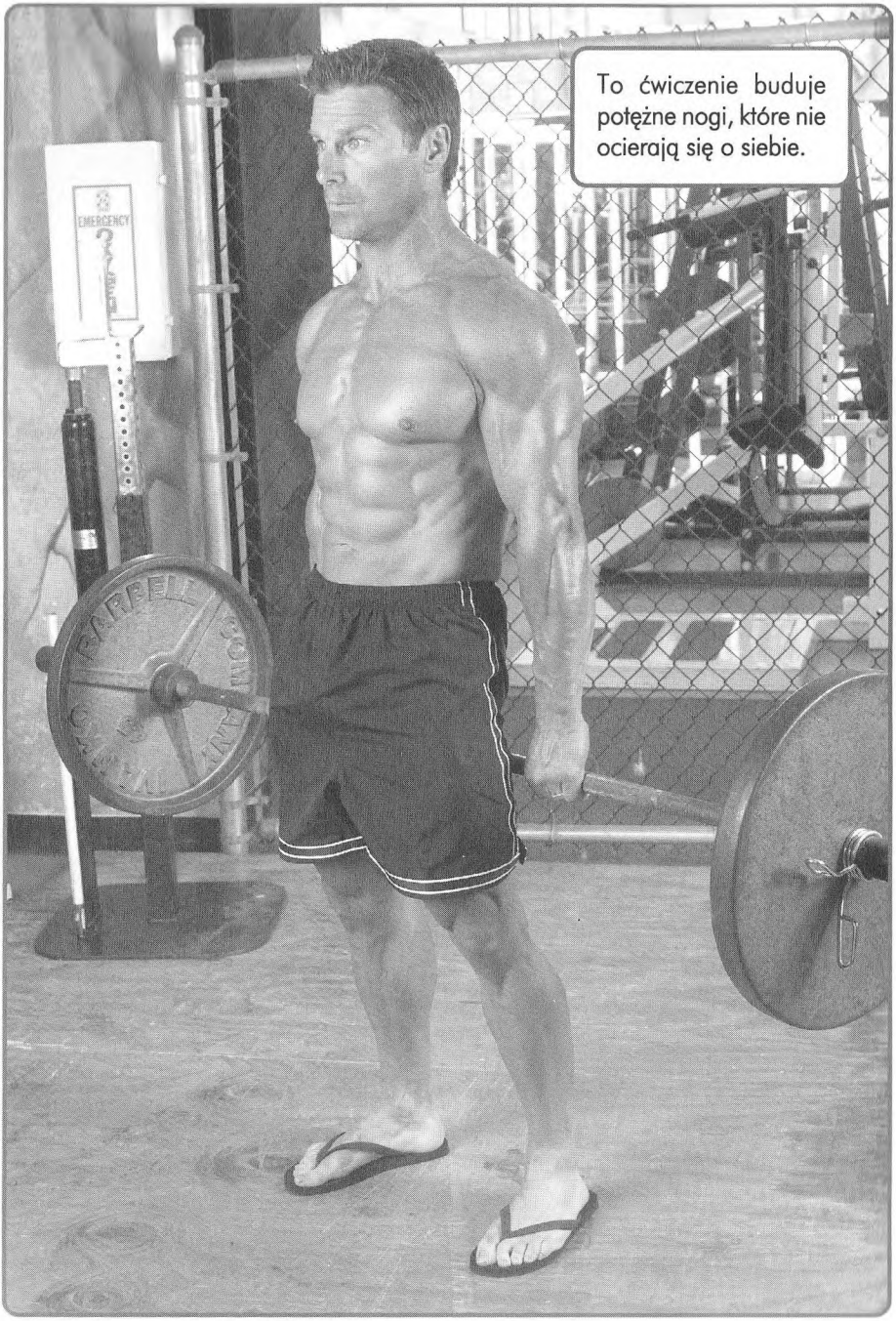
Bez względu na to, jak je nazwiesz, jest skuteczne i trochę niebezpieczne.

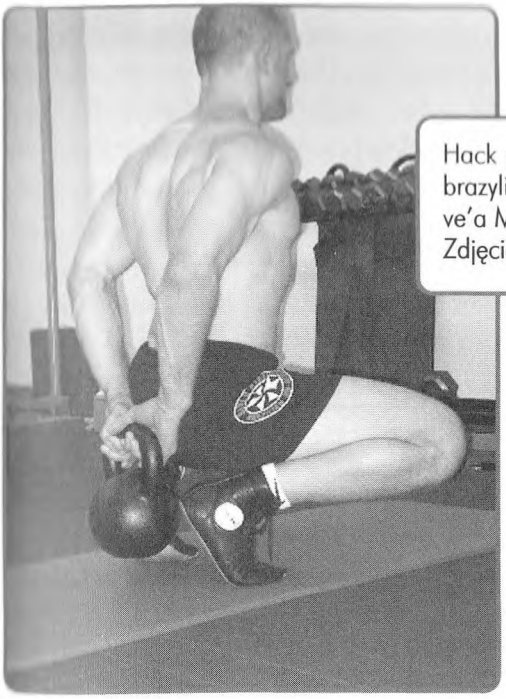




Martwy ciąg ze sztangą za plecami: ćwiczenie numer jeden na nogi dla szczuplaków, którzy chcą wyciągać pierwszoligowe ciężary w martwym ciągu.




To ćwiczenie buduje potężne nogi, które nie ocierają się o siebie.
EMERGENCY
BARBELL



Hack przysiad jest ulubionym ćwiczeniem brazylijskiego mistrza świata w jujitsu Steve'a Maxwella, RKC Sr.
Zdjęcie dzięki uprzejmości Maxercise.com.

Istnieją i inne dobre ćwiczenia w tym samym stylu: wielostawowe i z ciężarami swobodnymi. A jeśli rozważasz ćwiczenia dla mięczaków (wyciskanie nóg na suwnicy + prostowanie nóg + uginanie nóg) – puknij się w głowę!

Jak głęboki jest twój przysiad?

Pytanie: Czy pełne przysiady są szkodliwe dla kolan i pleców? I co w ogóle oznacza „pełny" przysiad?

Pełny przysiad oznacza, że uda spoczywają na łydkach. Olimpijscy ciężarowcy robią przysiady właśnie w ten sposób. Z kolei przysiad równoległy jest zapewne głębszy, niż myślisz. Reguły trójboju dyktują, że póki szczyt kolana nie jest wyżej niż zagięcie oddzielające udo od tułowia, nie jest to przysiad równoległy.

Jeśli chodzi o urazy kolan i pleców, ich przyczyną może się stać przysiad na dowolną głębokość, o ile nie umiesz go robić. Pełny przysiad czy częściowy (cokolwiek ponad półprzysiad) mogą być bardzo bezpieczne i wydajne, jeżeli nauczono cię poprawnej techniki. Pełny przysiad jest najbardziej wymagający pod względem technicznym. Dlatego właśnie – przez niekompetencję trenerów – zyskał najgorszą reputację.

W grę wchodzą tu dwie kwestie. Pierwszą jest gibkość pleców i mięśni tylnej części ud, wymagana, by utrzymać prawidłowy łuk odcinka lędźwiowego. Większość kulturystów jest zbyt napięta, a kość ogonowa podkulona i wtedy plecy łapią kontuzje.

Po drugie, gdy – robiąc przysiad – dociera się do poziomu kilka centymetrów powyżej pozycji równoległej do podłogi, większość kulturystów nie wie, jak bezpiecznie zejść głębiej. Odpowiedź brzmi: przez **ciągnięcie się w dół na zginaczach bioder**. Zaangażowanie mięśni jest podobne do tego, jakie występuje podczas brzuszków. Jeśli nie jesteś pewien, co to znaczy, obejrzyj moje wideo *More Russian Kettlebell Challenges*.

Podsumowując, w celu optymalnego rozwoju powinieneś wykonywać wszystkie trzy typy przysiadów. Aby zaś robić przysiady bezpiecznie, musisz być gibki i dbać o technikę.

Wielokrotne przysiady z ciężarem trzymanym z przodu?

Pytanie: Uwielbiam przysiady z ciężarem trzymanym z przodu. Czuję, że jak nic innego działają na mięśnie czworogłowe uda. Niestety, moje nadgarstki i ramiona poddają się już po kilku powtórzeniach i nie mogę wystarczająco mocno wyćwiczyć ud. Jaka jest na to rada?

Przysiad ze sztangą trzymaną z przodu to ćwiczenie ciężarowców. Nigdy nie było przeznaczone do dużej liczby powtórzeń. Mniej więcej trzy powtórzenia są optymalne. Aby zapewnić sobie odpowiednio głęboką stymulację włókien mięśniowych, rób po prostu więcej serii, np. 5–8 serii po trzy powtórzenia lub 10–12 serii po dwa. Jeśli lubisz duże liczby powtórzeń, bierz dwa odważniki zamiast sztangi. Odważniki można utrzymać na klatce dłużej niż sztangę z minimalnym lub zerowym stresem nadgarstków i ramion (nie mylić z zerowym dyskomfortem).

Kiedy robisz przysiad ze sztangą trzymaną z przodu, zawsze miej łokcie wysoko. Mark Cannella, główny trener Columbus Weightlifting Club, poleca, aby „wkorkować się" czy „wklinować" pod gryf, gdy go chwytasz. Wówczas gryf ma większe szanse na pozostanie na miejscu.

Słowo na temat głębokości przysiadu z ciężarem z przodu: zawsze schodź jak najniżej. Z powodów, które są zbyt skomplikowane, by je teraz omawiać, wysokie przysiady z obciążeniem z przodu są zbyt obciążające dla kolan.

Droga na skróty do perfekcyjnych przysiadów

Pytanie: Jaka jest najszybsza droga do opanowania poprawnej techniki przysiadów?

Każdy trener ma własne recepty i wiele z nich się sprawdza. Ja polecam zaczynanie od przysiadów z ciężarem z przodu plus skłonów ze sztangą trzymaną na karku („dzień dobry"). Przysiady z ciężarem z przodu nauczą cię schodzić siłą zginaczy bioder i utrzymywać napięte mięśnie brzucha. „Dzień dobry" nauczy cię wypychać pośladki, angażować mięśnie tylnej części ud, utrzymywać je napięte podczas schodzenia oraz nie bać się ugięcia w biodrach.

Kolejną ważną sprawą w tych dwóch ćwiczeniach jest to, że oba mają bardzo duże przeniesienie na przysiad ze sztangą trzymaną z tyłu i na martwy ciąg, co oznacza, że twoje wyniki w zadaniach trójboju znacznie się polepszą, nawet jeśli nie będziesz ich ćwiczył.

Dobry rozkład treningu to poniedziałki, środy i piątki. Rób naprzemiennie przysiady z ciężarem z przodu i „dzień dobry", np. poniedziałek – „dzień dobry", środa – przysiady z ciężarem z przodu, piątek – „dzień dobry", poniedziałek – przysiady z ciężarem z przodu itd. Wykonuj 5–8 serii po trzy powtórzenia na każde ćwiczenie. Zacznij od bardzo mało wymagających obciążeń i dodawaj 2–3 kg na każdym treningu. Kiedy dobrniesz do momentu, w którym będziesz musiał dociskać gaz do dechy, zacznij robić przysiady z ciężarem z tyłu. Będziesz mile zaskoczony swoją formą i siłą. Wykonuj przysiady 5 x 5 trzy razy na dwa tygodnie i jak poprzednio dodawaj po 2–3 kg na każdym treningu.

„Przysiad, przysiad, przysiad"

Pytanie: „Przysiad, przysiad, przysiad." To miał być rozdział o nogach, nie o przysiadach!!! Czy dla odmiany nie mógłbyś napisać czegoś o prostowaniu nóg i innych ćwiczeniach?

Wspomniałem o martwym ciągu, prawda? Więc wyluzuj i uważaj. Zamiast wymyślania skomplikowanych treningów, złożonych z dziecinnych ćwiczeń na maszynach, dlaczego nie ruszysz czterech liter, nie zepniesz się i nie zaczniesz robić przysiadów? Budowanie górnej partii nóg jest BARDZO proste: właśnie rób przysiady. Jeśli chcesz skupić się na określonej części nóg, rób konkretne rodzaje przysiadów. W celu uzyskania większej pracy mięśni tylnej części ud rób przysiady na skrzynię lub przysiady równoległe z trzysekundowym zatrzymaniem w „dziurze" (dolna pozycja przysiadu równoległego). Na mięśnie czworogłowe ud rób przysiady olimpijskie (pełne). Przysiady w szerokim rozstawie nóg przydadzą się twoim biodrom i wnętrzu ud.

Wybierz jedno ćwiczenie i trzymaj się go przez 6–8 tygodni, potem bierz inne. Dla równowagi dodaj ćwiczenie na łydki oraz coś na rzeźbę i oto masz cały program. Nie komplikuj treningu, tylko ćwicz ostro.

Przysiady z dużym obciążeniem niestraszne barkom

Pytanie: Przysiady wychodzą mi coraz lepiej, ale trochę obawiam się dodawania większego obciążenia, bo bolą mnie nadgarstki, czasem też barki i łokcie. Czy jestem skazany na robienie przysiadów z lekkim obciążeniem?

Zmień sposób, w jaki trzymasz sztangę na plecach. Po pierwsze, jeszcze zanim wejdziesz pod sztangę, wypchnij klatkę tak mocno, jak możesz, i ściągnij łopatki, jakbyś chciał przytrzymać między nimi piłkę do tenisa. Pomoże ci w tym wyobrażanie sobie, że twoje łokcie stykają się za plecami. Ściągnij barki w dół, jakbyś robił ruch przeciwny do szrugsów. Zwalcz pokusę unoszenia barków, kiedy zdejmujesz sztangę ze stojaka i podczas wykonywania serii! Utrzymuj mięśnie najszersze grzbietu napięte; to pomoże.

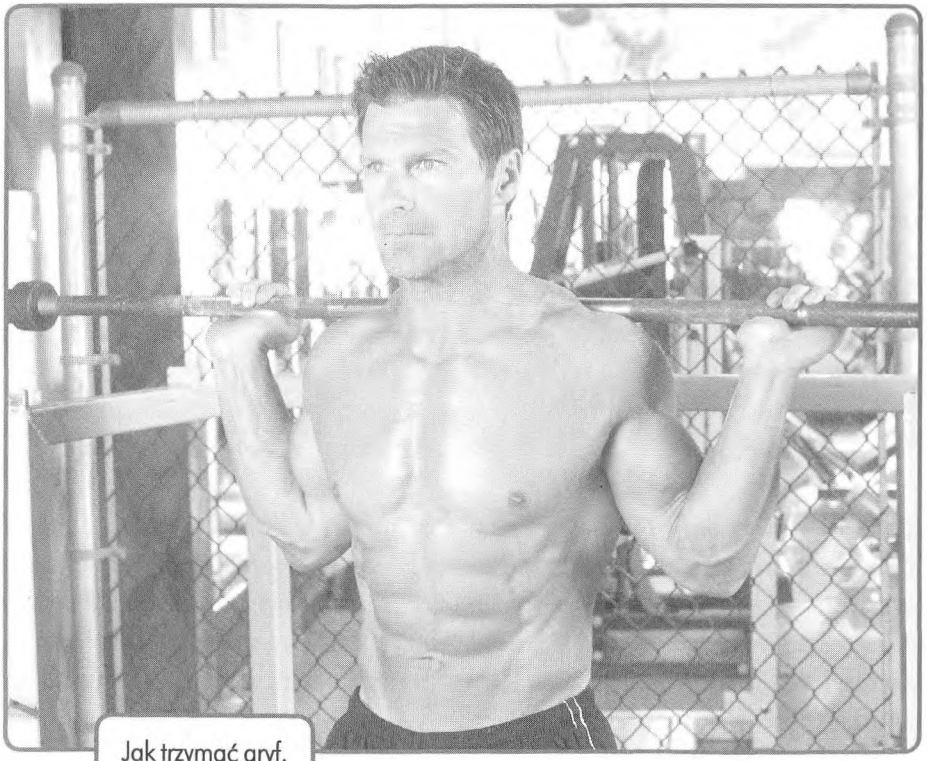
Wejdź pod gryf i pozwól mu spocząć w zagłębieniach uformowanych naturalnie przez napięte mięśnie górnej partii pleców poniżej tylnej części mięśni naramiennych. Poruszaj się trochę pod gryfem, byś napiął mięśnie i poczuł się swobodnie, zanim podniesiesz ciężar. Zapomnij o ręcznikach i piankowych nakładkach na gryf; sprawiają tylko, że ciężar na plecach staje się niestabilny, a i tak nie mogą uchronić cię od dyskomfortu w seriach z dużym obciążeniem. Rozwiń umięśnienie górnej części pleców, utrzymuj mięśnie napięte, a dyskomfort z powodu obciążenia sztangi będzie tylko wspomnieniem.

Szerokość chwytu jest sprawą indywidualną. Co prawda im bliżej rozstawione masz ręce, tym ciężar jest stabilniejszy, ale większość kulturystów to

zbyt wielkie chłopy, by chwytać gryf po wewnętrznej stronie pierścieni. Większość trójboistów wagi ciężkiej musi chwycić sztangę blisko talerzy nie z wyboru, a z konieczności.

Będziesz w stanie utrzymywać ręce bliżej jedna drugiej – minimalizując lub eliminując dyskomfort w nadgarstkach i kciukach – poprzez chwyt bezkciukowy. Naturalnie, będziesz wtedy musiał mocno ściskać gryf podczas serii.

Aby pozbyć się dyskomfortu w stawach barkowych, powinieneś kierować łokcie jak najdalej do przodu, kiedy podnosisz ciężar – i trzymać je tam. Nie unoś przy okazji barków! Nie jest to łatwe, ale gdyby było, wszyscy by to robili.



Jak trzymać gryf.

Kombinacja schowanych i ściągniętych łopatek, mocnego chwytu bez kciuka i wypychania łokci w przód zablokuje gryf i odciąży stawy. Niektórzy wyjadacze z siłowni, mający dobre barki, mogą również próbować zbliżać

do siebie łokcie, jak w rozpiętkach, oprócz wypychania ich naprzód. Taki ruch unieruchomi stawy w jeszcze jednej płaszczyźnie.

W robieniu przysiadów z dużym obciążeniem pomoże też zastosowanie inteligentnego programu gibkości barków. Efektywnym ćwiczeniem jest wyciskanie pustego gryfu zza głowy z pochyleniem w przód. Popróbuj robić te ćwiczenia przed przysiadami. Zacznij od częściowych powtórzeń wyciskania nad głową i stopniowo schodź coraz niżej.

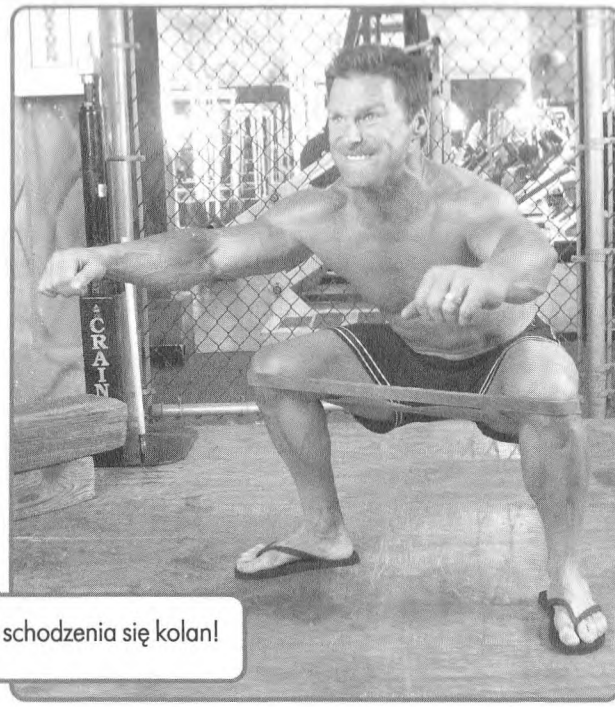
Nigdy więcej schodzenia się kolan w przysiadach!

Pytanie: Kolana często schodzą mi się w przysiadach z dużym obciążeniem. Jak mogę przezwyciężyć ten problem?

Niektórzy trójboiści polecają „rozsuwanie podłogi" stopami. To potężna technika, ale nie waż się używać jej, jeśli nie jesteś przekonany, że tarcie między twoimi butami a podłożem jest wystarczające. Jeżeli poślizgnie ci się stopa lub wywinie kostka, przepadłeś...

Bezpieczną opcją alternatywną jest „wkręcanie" stóp w podłoże w kierunku na zewnątrz. Stopy nie powinny się poruszać, natomiast ty masz odczuwać spiralę napięcia przebiegającego od pachwiny do stóp. Kolana będą wtedy znacznie mniej podatne na schodzenie się do wewnątrz. Z pewnością zauważysz też, że dodatkowo zaangażowane są nowe partie mięśni. Rezultat: jeszcze większa siła i rozwój.

Unikalne podejście do wzmacniania mięśni odwodzących bioder w przysiadach zostało opracowane przez Westside Barbell Club. Rozciągnij między kolanami solidną gumę – chłopaki z Westside Barbell Club używają gum Jump Stretch – i rób przysiady z ciężarem własnego ciała.



Nigdy więcej schodzenia się kolan!

DUŻE CIĘŻARY NIESTRASZNE DLA KOLAN

Pytanie: Ostatnio od ćwiczeń na nogi bolą mnie kolana. Lekarz mówi, że wszystko jest ze mną w porządku, a trener siłowy, który obserwował, jak podnoszę, i sprawdzał przebieg treningu, powiedział, że miałem dobrą pozycję. Masz jakieś pomysły?

Doktorzy Apel i Latan, którzy kiedyś opiekowali się drużyną ciężarowców z Niemiec Wschodnich, zalecali, by nie robić ćwiczeń, które wymagają głębokiego zginania kolan, jedno po drugim. Pomiędzy różnymi rodzajami głębokich przysiadów wykonuj ćwiczenia lżejsze dla kolan (takie jak martwy ciąg) czy ćwiczenia na inne części ciała. Taka jest standardowa procedura zwycięskiej rosyjskiej narodowej drużyny trójboistów.

A oto inna wskazówka dla ciebie: zrób powoli i jak najniżej przysiad bez obciążenia. Połóż koniuszki palca wskazującego i kciuka prawej dłoni tuż powyżej rzepki prawego kolana. Powoli rozsuń palce: palec wskazujący zsunie się do góry rzepki, a kciuk przesunie się w kierunku uda. Rozstaw je na szerokość około 10 cm, naciskając delikatnie na skórę, a potem powtórz to kilka razy, zaczynając od środka. Gdy to robisz, wyobrażaj sobie, że część twojego uda poniżej palca i kciuka „wydłuża się" przy tych ruchach palców, „robiąc więcej miejsca dla kolana". Spróbuj potem odtworzyć to doznanie bez użycia dłoni, gdy powoli schodzisz do przysiadu. Wyobrażaj sobie, że twoja rzepka „oddziela się od kolana". Ta technika – wyglądająca jak istne czary-mary – zdecydowanie odciąży kolana. Nigdy nie zawiodła na instruktorskich kursach RKC (treningu z odważnikami).

Czy można pozwalać kolanom wysuwać się do przodu podczas przysiadu?

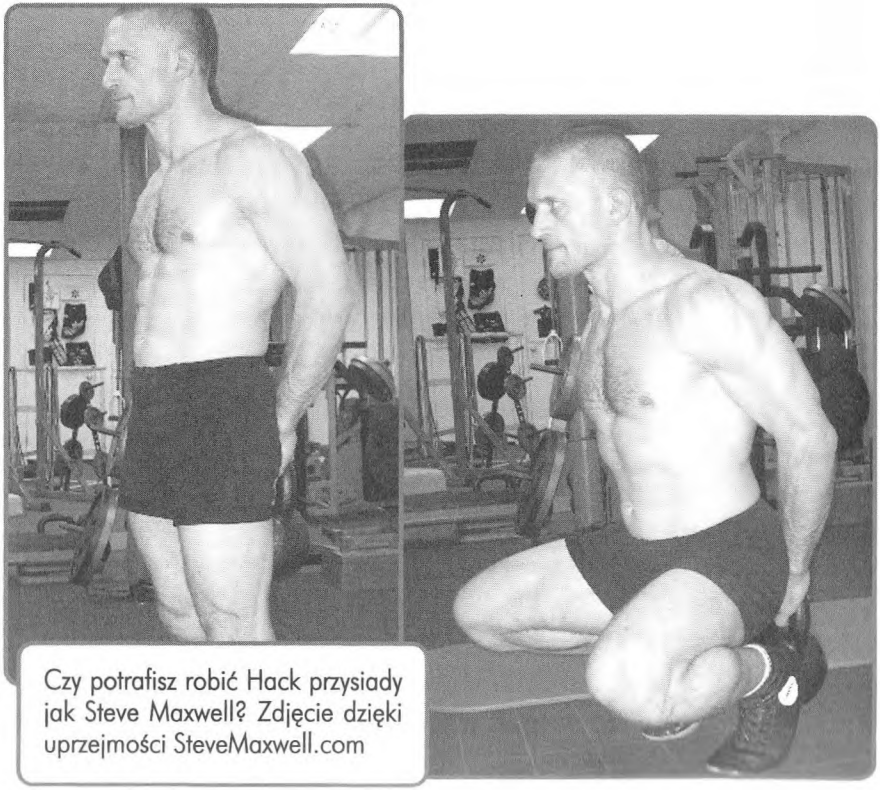
Pytanie: Stosuję się do twoich rad od jakiegoś czasu i zauważyłem, że często podkreślasz znaczenie trzymania pięt płasko na ziemi i niepozwalania, by kolana wysuwały się nad palce w przysiadach. A teraz widzę, że polecasz Hack przysiady. Co z siłami tnącymi? Zmieniłeś poglądy? Przeszedłeś na drugą stronę?

Hm, czyżby moje nawrócenie się z komucha na kapitalistycznego psa gończego poddało ci pomysł „przechodzenia na drugą stronę"? Tu nie ma niekonsekwencji, towarzyszu. Poprawnie wykonany Hack przysiad – z kręgosłupem ustawionym pionowo i dłońmi na wysokości kości ogonowej, a nie pod udami – narzuca brutalną dźwignię. Aby ci to uzmysłowić, nadmienię tylko, że musisz robić przysiad z obciążeniem przynajmniej 140 kg, by mieć szansę zrobienia Hack przysiadu z odważnikiem 30-kilogramowym. Starszy trener RKC Steve Maxwell robi Hack przysiady z obciążeniem 40-kilogramowym. Dla zabawy rzucił wyzwanie paru facetom, którzy podnoszą 270 kg w przysiadzie. Nie dali rady.

Natomiast wypychanie kolan w przód z obciążeniem 30- i 140-kilogramowym to dwie zupełnie różne sprawy. Ponieważ obciążenie jest nieduże, a liczba powtórzeń niska, zdrowe kolana powinny nie mieć problemu z Hack przysiadami.

A oto kilka wskazówek dotyczących potężnych Hack przysiadów:

1. Pracuj mocno mięśniami pośladków. Wyobrażaj sobie, że ściskasz między nimi monetę; to jedyna metoda, by utrzymać prosty kręgosłup. Wbrew powszechnej opinii Hack przysiady nie izolują mięśni czworogłowych ud.
2. Rozstaw kolana, zwłaszcza jeśli masz długie uda.
3. Opanujesz te przysiady szybciej, jeśli będziesz zaczynał od góry (jak w normalnym przysiadzie), a nie z podłogi. Napnij mięśnie pośladków, wypnij klatkę piersiową i schodź, utrzymując kręgosłup pionowo. Pomocne będzie patrzenie w górę. Powinieneś złapać istotę zachowania równowagi, dzięki czemu będzie ci też łatwiej wstać. Nie jest to ujma na honorze, że najpierw ćwiczysz bez obciążenia.



Czy potrafisz robić Hack przysiady jak Steve Maxwell? Zdjęcie dzięki uprzejmości SteveMaxwell.com

Rozdział Trzeci

Szyja i barki

PYTANIA I ODPOWIEDZI

TRADYCYJNY MOSTEK NA GŁOWIE

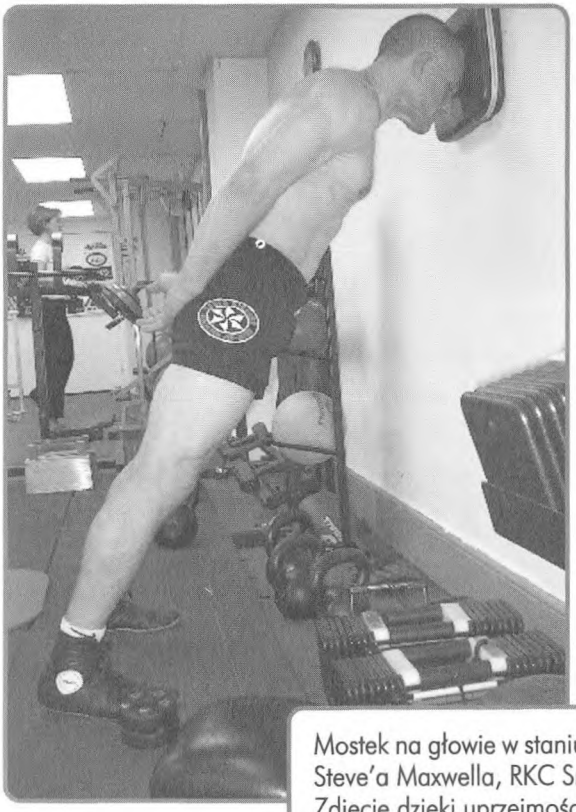
Pytanie: Czy możesz polecić jakieś nowe ćwiczenia na silny, muskularny kark?

Nie nowe w ogóle, ale nowe dla dzisiejszego pokolenia kulturystów. Mój przyjaciel i kolega po fachu Jeff Martone uzmysłowił mi, że dawniej kulturyści mieli unikalny sposób wykonywania mostka. Cytuję Siga Kleina z jego kursu z lat czterdziestych XX w. *Super Physique Body-Building Bar-Bell Course*:

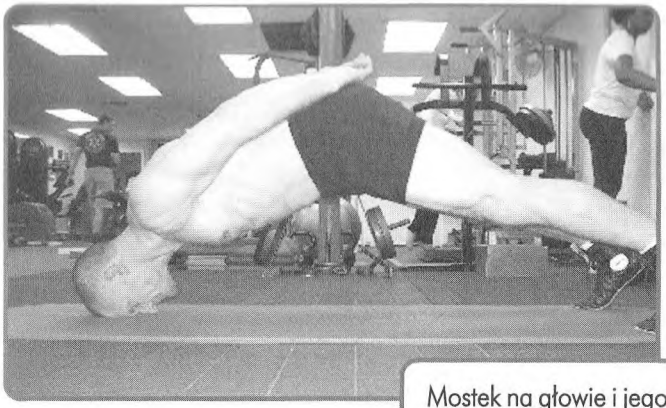
„Połóż się prosto na plecach przy sztandze, ułożonej na podłodze kilkanaście centymetrów nad głową. Chwyć gryf dłońmi rozstawionymi na szerokość barków, pilnując, by dobrze go zbalansować. Przenieś sztangę nad twarzą do klatki i wyciśnij do góry na długość ramion. Zegnij kolana tak, by stopy były płasko postawione na podłodze i znalazły się blisko pośladków. Unieś biodra, żeby tylko górna część pleców, kark i stopy były na podłodze. Z tej pozycji wypchnij ciało do góry, aż górna część pleców podniesie się z podłogi, a cała masa ciała będzie podtrzymywana na stopach i czubku głowy. Z tej pozycji obniżaj się powoli, aż plecy prawie dotkną podłogi, po czym ponownie wyjdź w górę i powtórz wszystko. W trakcie całego ćwiczenia utrzymuj sztangę prosto. Wdychaj powietrze podczas podnoszenia się, wydychaj podczas opuszczania." Niewątpliwie do tego ćwiczenia potrzebne jest dość miękkie podłoże, np. mata zapaśnicza.

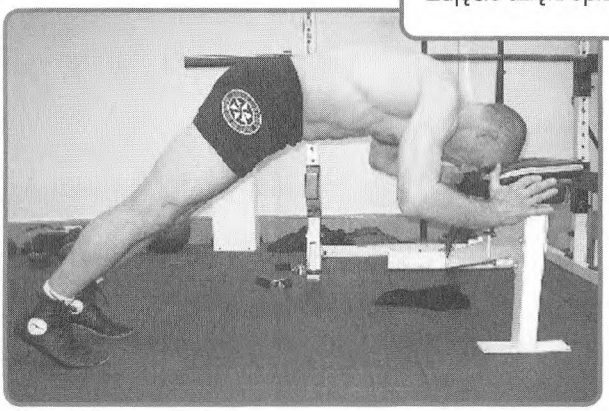
Zauważ, że nie ma tutaj takiego zakresu ruchu jak w tradycyjnym mostku – co może być dobre lub złe w zależności od twoich założeń i kondycji karku – ale prostowniki szyi muszą pracować bardzo ciężko ze względu na małą dźwignię. Jeśli nie trenowałeś karku wystarczająco intensywnie, prawdopodobnie powinieneś wykonywać to ćwiczenie bez obciążenia lub trzymać jedynie lekki ciężar na brzuchu albo klatce. Ponadto nie „wbijaj" karku w jakiś jeden punkt, tylko wyobrażaj sobie, że wydłużasz go i „owijasz" wokół czegoś.

Nie zapomnij trenować też przedniej części szyi w celu zrównoważenia rozwoju. Zejdź do pozycji do pompek, oprzyj czoło na wyścielanej powierzchni, napnij szyję i brzuch i powoli puść ręce. Oddychaj płytko, utrzymuj napięcie mięśni i pozostawaj przez pewien czas w takiej pozycji.



Mostek na głowie w staniu demonstrowany przez Steve'a Maxwella, RKC Sr.
Zdjęcie dzięki uprzejmości SteveMaxwell.com





Mostek na głowie i jego odmiany demonstrowane przez Steve'a Maxwella, RKC Sr. Zdjęcie dzięki uprzejmości SteveMaxwell.com

W miarę nabierania siły odciążaj dłonie, aż koniuszki palców będą unosić się nad powierzchnią tylko jako asekuracja. Zbliżaj stopy, aż się złączą. To również stanowi wyzwanie dla mięśni brzucha. Podnoszenie jednej nogi jeszcze bardziej utrudnia ćwiczenie, ale musisz być przy tym niezwykle ostrożny.

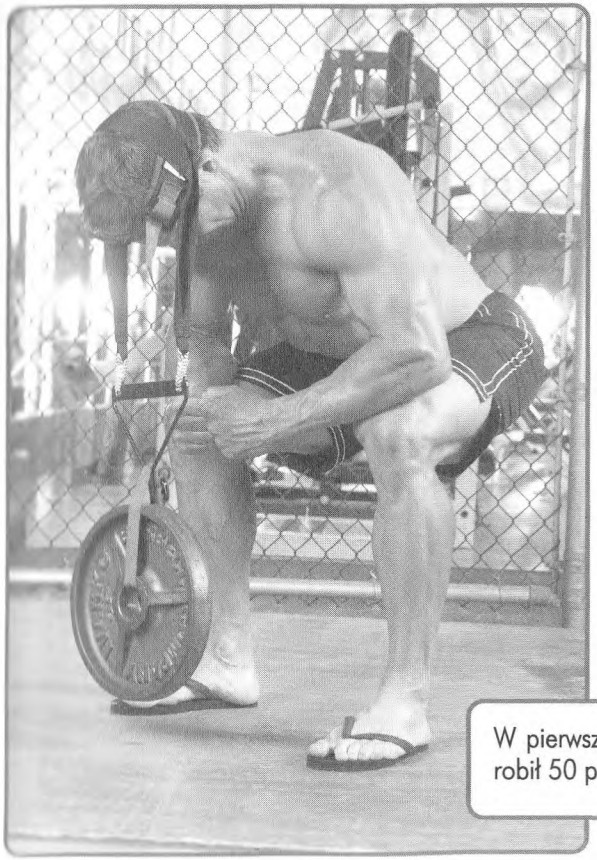
Kiedy twoje ciało się przyzwyczai, popracuj mocniej nad mięśniami po bokach szyi. W pozycji opisanej wyżej, ale z dłońmi solidnie opartymi na ziemi, powoli przetaczaj głowę najpierw na jedną, potem na drugą stronę. Rozszerzanie karku, jakbyś starał się maksymalnie zwiększyć jej rozmiar podczas pomiaru, pomoże ci w tym i w innych ćwiczeniach na szyję.

Jak w przypadku większości ćwiczeń na szyję, uzyskaj pozwolenie na nie od swojego lekarza.

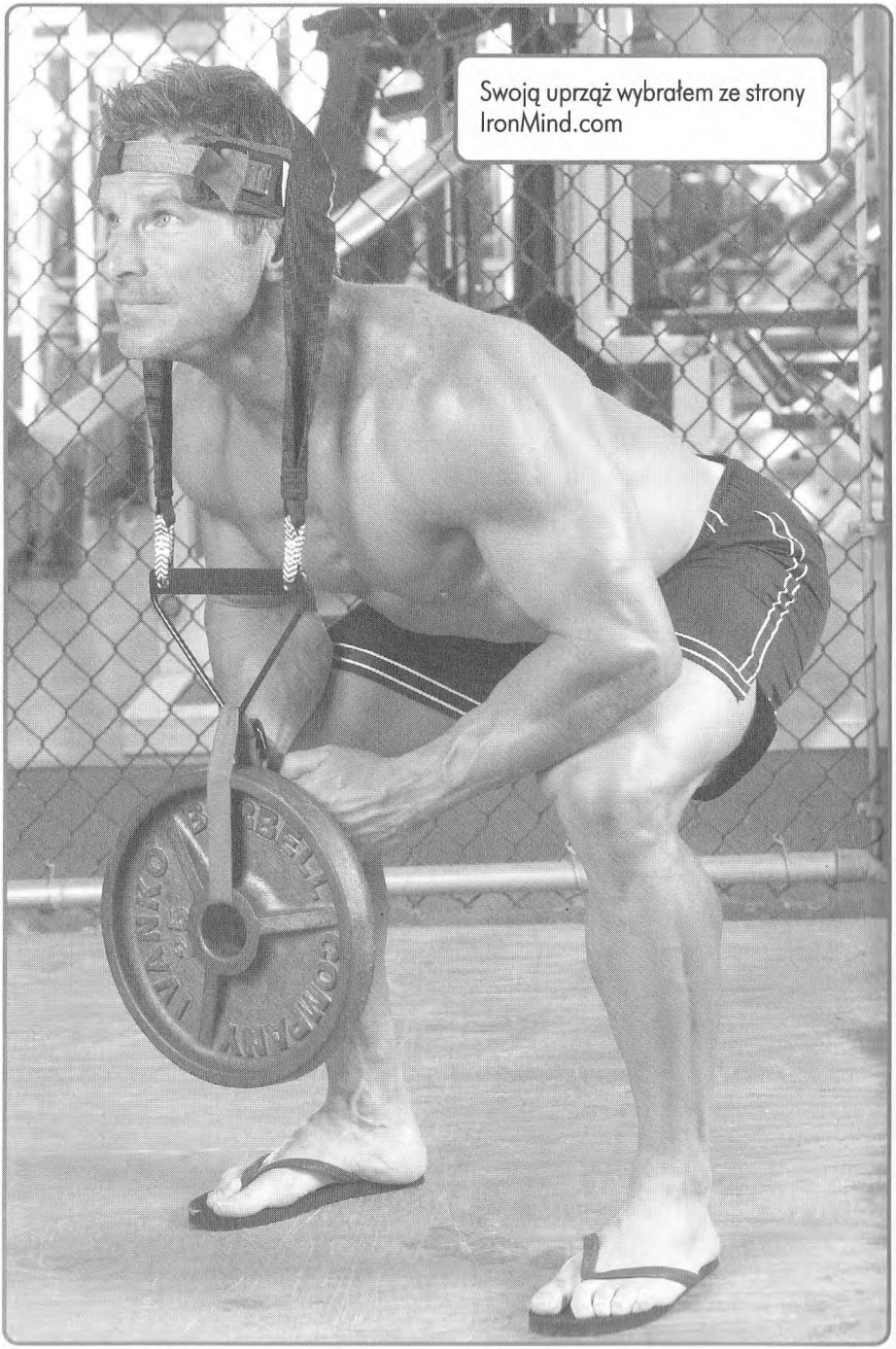
Sekret potężnego karku Paula Andersona

Pytanie: Czytałem, że legenda ciężarowców i strongmanów Paul Anderson miał najgrubszy kark w historii zawodów podnoszenia ciężarów. Jak go zbudował?

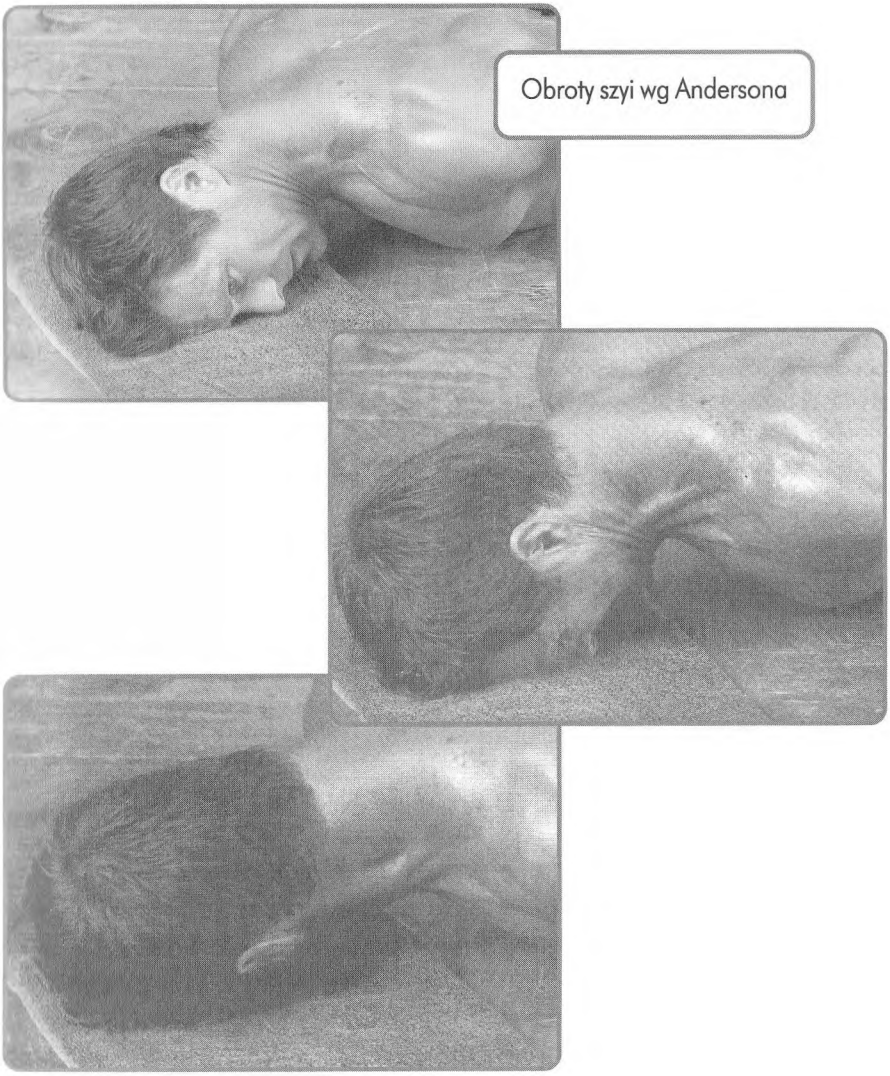
Ten nieżyjący już strongman podał listę swoich ulubionych ćwiczeń na kark w książce *Power by Paul* (gorąco polecam, dostępne na crainsmuscleworld.com). Robił superserie dwóch ćwiczeń. Pierwsze to tradycyjne prostowanie szyi z opaską na głowę. Przymocuj do niej umiarkowany ciężar, oprzyj przedramiona na udach i pochylaj się do przodu. Odchyl głowę do tyłu, patrząc do góry, po czym pozwól jej pochylić się bez zbytniego rozciągania karku. W pierwszej serii Anderson robił 50 powtórzeń!



W pierwszej serii Anderson robił 50 powtórzeń!


Swoją uprząż wybrałem ze strony
IronMind.com

Drugie ćwiczenie było wybitnie niekonwencjonalne. Paul wyścielał stół i pochylając się w przód, opierał na nim czoło i dłonie. Potem przetaczał głowę z jednej strony na drugą od ucha do ucha aż do zmęczenia. Ja robię to samo ćwiczenie, leżąc na podłodze twarzą do dołu, i jeszcze bardziej mi się to podoba.



Obroty szyi wg Andersona

Po kilku sekundach odpoczynku Paul powtarzał superserię. W trzeciej serii zwiększał obciążenie na uprzęży, więc ograniczał się do 10 powtórzeń; kończył kolejną serią obrotów szyi, wykonywanych tak długo, jak mógł wytrzymać. Trening bardzo skuteczny, wydajny, nieskomplikowany. Bardzo w stylu Paula Andersona.

Tak na marginesie, jeśli jesteś wystarczająco silny, możesz spróbować obrotów głowy na podłodze w niskiej pozycji do pompek. Bardzo ambitne wyzwanie! Pamiętaj, by uważnie asekurować się rękami i utrzymywać stałe napięcie mięśni szyi.

ĆWICZENIA NA BARKI W PROGRAMIE DWUDZIESTU PRZYSIADÓW

Pytanie: Osiągnąłem wspaniałe przyrosty, stosując program dwudziestu przysiadów z książki dr. Randalla Strossena „Super Squats". Jak mogę wyćwiczyć barki bez rezygnowania z tego treningu?

Widziałem pytanie niemalże identyczne jak twoje w wydaniu magazynu Peary Radera „Ironman" z 1947 roku i nie potrafię odpowiedzieć lepiej, niż zrobił to weteran Charles A. Smith. Zasugerował robienie przysiadów w cyklu poniedziałek–środa–piątek oraz wyciskanie z zarzutem *clean-and-press* CODZIENNIE. „Większość kulturystów trzyma się schematu trzech sesji w tygodniu, niektórzy robią cztery lub pięć, ale ty nie przelękniesz się rutyny i harówki, nawet jeśli będziesz wyciskał siedem razy dziennie siedem razy w tygodniu – stwierdził Smith. – Jest tylko jeden sekret sukcesu w wyciskaniu: wyciskać, wyciskać i wyciskać przy każdej nadarzającej się okazji. Rekordziści w wyciskaniu stosują tę metodę, kiedy przygotowują się do bicia rekordów."

Zanim zaczniesz głośno krzyczeć: „Przetrenowanie!", musisz zrozumieć, jaki rodzaj treningu wyciskania był wykonywany dawniej. Ten sam autor na-

pisał w 1949 roku świetny artykuł na temat wyciskania. „Mówi się, że tylko jeden na 150 tysięcy mężczyzn może wycisnąć ciężar równy masie swego ciała – pisał Smith. – Naszym zdaniem, nie ma takiego powodu, z którego ktokolwiek z rocznym doświadczeniem w treningu ciężarowym miałby nie dokonać tego wyczynu. Powodem, z którego rekordy w wyciskaniu doszły do tak zadziwiających pułapów, jest (...) intensywne stosowanie wyspecjalizowanego treningu wyciskania. [Rosyjski mistrz] Nowak wyciska codziennie, podobnie jak [amerykański mistrz] Davis..."

Czyż nie dziwi to, że ze wszystkimi „osiągnięciami techniki" łatwiej dziś znaleźć kulturystę, który nie kłamie w sprawie obwodu ramienia, niż kogoś, kto potrafi wycisnąć ciężar równy masie swojego ciała?

George Walsh, brytyjski autorytet w dziedzinie kultury fizycznej z bardziej męskich czasów, opowiadał historię młodego faceta, który polepszył swój wynik wyciskania z 70 kg do 90 kg w rok. 90 kg może nie wydawać się wielkim osiągnięciem, jeśli nigdy nie wyciskałeś dużych ciężarów ponad głowę, ale pozwól, że ci to uzmysłowię. Mój znajomy, który wyciska 160 kg w leżeniu – i mówimy o surowym wyciskaniu na ławce poziomej, robionym z zatrzymaniem i bez sprzętu wspomagającego – ledwo co zrobił wyciskanie z obciążeniem 70 kg!

Młody Anglik zaczął od wyciskania żołnierskiego z obciążeniem 50 kg trzy razy dziennie, za każdym razem w 5 seriach po 3. To razem daje 45 powtórzeń dziennie! Każdego dnia dodawał do gryfu bardzo niewielki ciężar; to zwiększanie obciążenia było tak małe, że wynosiło zaledwie pół kilograma tygodniowo. Załatw sobie minitalerze lub po prostu improwizuj, używając grubego drutu itp.

Klasyczna metoda, która daje policzek współczesnej pseudonauce, zdziała cuda dla twoich mięśni naramiennych, pod warunkiem że nie będziesz robił innych wyciskań ani ćwiczeń na barki, mięśnie piersiowe, tricepsy i nie będziesz ćwiczył do granic możliwości. „Podczas gdy duża liczba powtórzeń jest skuteczna dla niewielkiej grupy mężczyzn, większość uważa, że najlepsze są bardziej umiarkowane zakresy powtórzeń." Walsh wspomina innego kulturystę, który nie podołał takiemu systemowi treningu, ponieważ robił za wiele powtórzeń w seriach, konkretnie... siedem. (Czy to nie zastanawiające, że dziś siedem powtórzeń uważa się za „małą liczbę"?) A „kiedy zmniejszył liczbę powtórzeń do trzech na serię, osiągnął znakomity rezultat". Niektóre sprawy nigdy się nie zmieniają.

Wyciskanie Sotsa: ekstremalna praca barków bez ekstremalnych ciężarów

Pytanie: Często jestem w trasie i ćwiczę w hotelowych siłowniach, które mają jedynie lekkie sztangielki oraz maszyny. Po unoszeniach bokiem bolą mnie barki. Czy są jakieś złożone ćwiczenia na barki, które mogę robić w takich warunkach?

Rób wyciskanie Sotsa, nazwane tak od nazwiska Rosjanina Wiktora Sotsa, mistrza świata w podnoszeniu ciężarów z wczesnych lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku. To ćwiczenie to przebój na naszych kursach instruktorskich podnoszenia odważników. Starszy trener RKC Jeff O'Connor może robić wyciskanie Sotsa z parą 50-kilogramowych odważników. Cóż za zabójcza mieszanka siły i gibkości! Weź bardzo lekką sztangielkę lub odważnik (jeśli potrafisz zrobić wyciskanie żołnierskie z odważnikiem 40-kilogramowym, to nie jest powiedziane, że zrobisz jedno wyciśnięcie Sotsa z 24 kg), zarzuć go i zrób przysiad do samego dołu. Upewnij się, że pięty trzymasz na ziemi. I wyciskaj!

Dlaczego jest to tak trudne? Ponieważ nie ma jak oszukiwać. I ponieważ oprócz samego obciążenia, masz do czynienia z oporem spiętych mięśni antagonistycznych ud.

Można powiedzieć, że ciągle jeździsz na ręcznym hamulcu. Odblokuj ten hamulec ćwiczeniami na siłę–gibkość, np. wyciskaniem Sotsa, a będzie ci łatwiej wyciskać ciężary w tradycyjnych ćwiczeniach siłowych. Urosną ci także nowe mięśnie. Nie można nie zauważyć także intensywnego i nietypowego napinania górnych mięśni pleców i tricepsów, podczas gdy cierpisz, wykonując dziwaczne wyciskanie Sotsa. Różnorodność to przyprawa życia kulturysty; ponieważ charakter obciążenia w ćwiczeniach na siłę i gibkość jest tak różny od obciążenia w zwyczajnych nudnych ćwiczeniach, rozrost mięśni masz gwarantowany.

Kilka wskazówek:

- Wykonuj wielokrotne serie po jednym lub dwa powtórzenia, ponieważ siła–gibkość szybko spada.
- Nie irytuj się; wyciskanie Sotsa to recepta przepisywana przez wszystkich lekarzy dla każdego mocnego kulturysty, nawet jeśli ma masę potrzebną do tradycyjnego wyciskania wojskowego.
- Rób te ćwiczenia przez kilka miesięcy, a twoje bary będą tak wielkie jak u żołnierzy oddziałów reprezentacyjnych Armii Czerwonej na paradzie z okazji rocznicy rewolucji październikowej!

Mięśnie naramienne jak kule armatnie dzięki dawnemu ćwiczeniu

Pytanie: Mam dość moich mizernych barków! Zrobię wszystko, aby je zmienić, i to jak najszybciej!

Ćwiczenie wyciskania ze sztangielkami lub odważnikami szybko wyśle cię do sklepu po nowe ubrania. Od kiedy barczysty John Allstadt zaczął trenować wyciskanie, szybko zbudował dodatkowe 5 kg mięśni, nawet nie starając się zyskać na wadze.

Ćwiczenie to jest tak potężne, że Ethan Reeve, główny trener siłowy i kondycyjny na Wake Forest University, uważa, iż wyciskanie z parą 30-kilogramowych odważników jest znacznie lepszym testem siły dla zawodników futbolu amerykańskiego niż wyciskanie na ławce poziomej 100 kg na liczbę powtórzeń.

Brooks Kubik, autor *Dinosaur Training*, też jest fanem wielokrotnych powtórzeń wyciskania ze sztangielkami. Na jego stronie internetowej cytowany jest sławny przedwojenny siłacz i kulturysta Sig Klein, który zachęcał do dążenia do ambitnych celów i wyciskania z zarzutem *clean-and-press* pary 30-kilogramowych sztangielek 12 razy. Według Kleina, niewielu mężczyzn po-

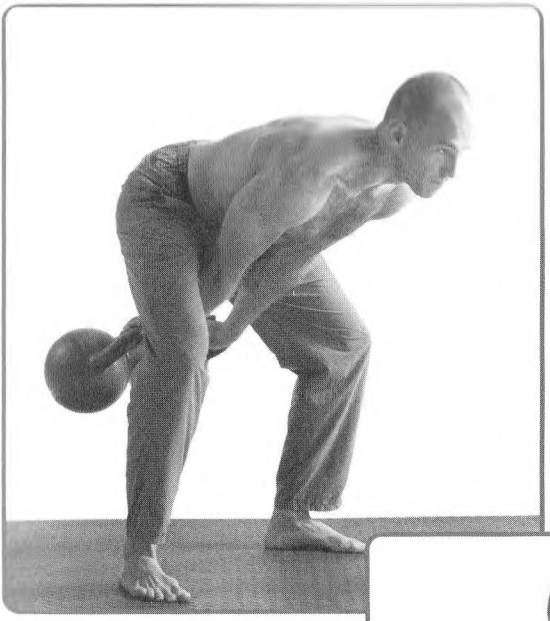
trafi tego dokonać. Jestem pewien, że w dzisiejszej epoce wyciskania na ławce poziomej, wyciskania siedząc i pleców z waty ta liczba spadła jeszcze bardziej.

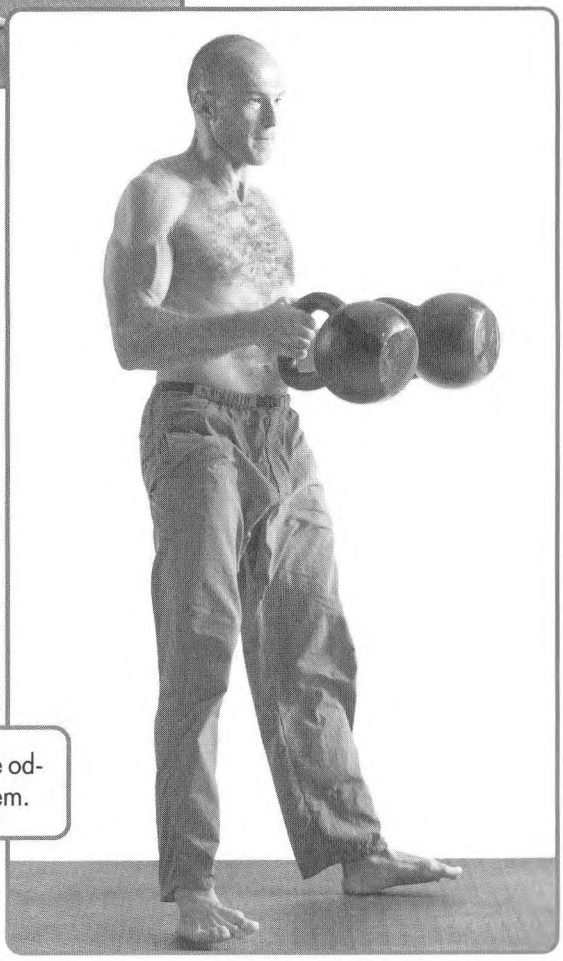
Przed każdym wyciśnięciem zarzucaj ciężar z trzymania go lub huśtania nim nad podłogą. To właśnie decyduje, że ćwiczenie jest tak produktywne. Zarzucanie przed każdym wyciśnięciem sprawia, że mięśnie naramienne wykonują dodatkową pracę, uderza to barki i górną część pleców pod innym kątem, a także pomaga ci napiąć się przed kolejnym powtórzeniem.

Kwestia napięcia mięśni jest bardzo istotna. Jeśli robisz więcej niż kilka powtórzeń z ramion, wówczas pas i reszta ciała tracą napięcie. Rezultatem jest kiepskie wyciskanie i urazy pleców. Jeżeli zaś ponownie zarzucasz ciężar przed każdym wyciskaniem, jesteś zmuszony spiąć ciało, tak by przyjęło szok. To jak naciąganie sprężyny przed wyciskaniem. Potem natychmiast wyciskaj, bo inaczej stracisz napięcie.

Mój znajomy, weteran Henry Duval widział, jak sławny ciężarowiec David Ashman ćwiczył podrzuty z ciężarem 230 kg. Nie mógł sam zarzucać takiego ciężaru. Zamiast po prostu wziąć gryf ze stojaka ustawionego na wysokości klatki, Ashman miał dwóch facetów, jednego z każdego końca gryfu, którzy w dość niebezpieczny sposób synchronicznie pomagali mu zarzucić ciężar. Ashman rozumiał, że nie jest w stanie osiągnąć takiego napięcia pod martwym ciężarem spoczywającym na stojaku. Jeśli zaś on tak się poświęcał, żeby ćwiczyć z dużymi obciążeniami, jest to dowód, że warto przed wyciskaniem zarzucać ciężar.

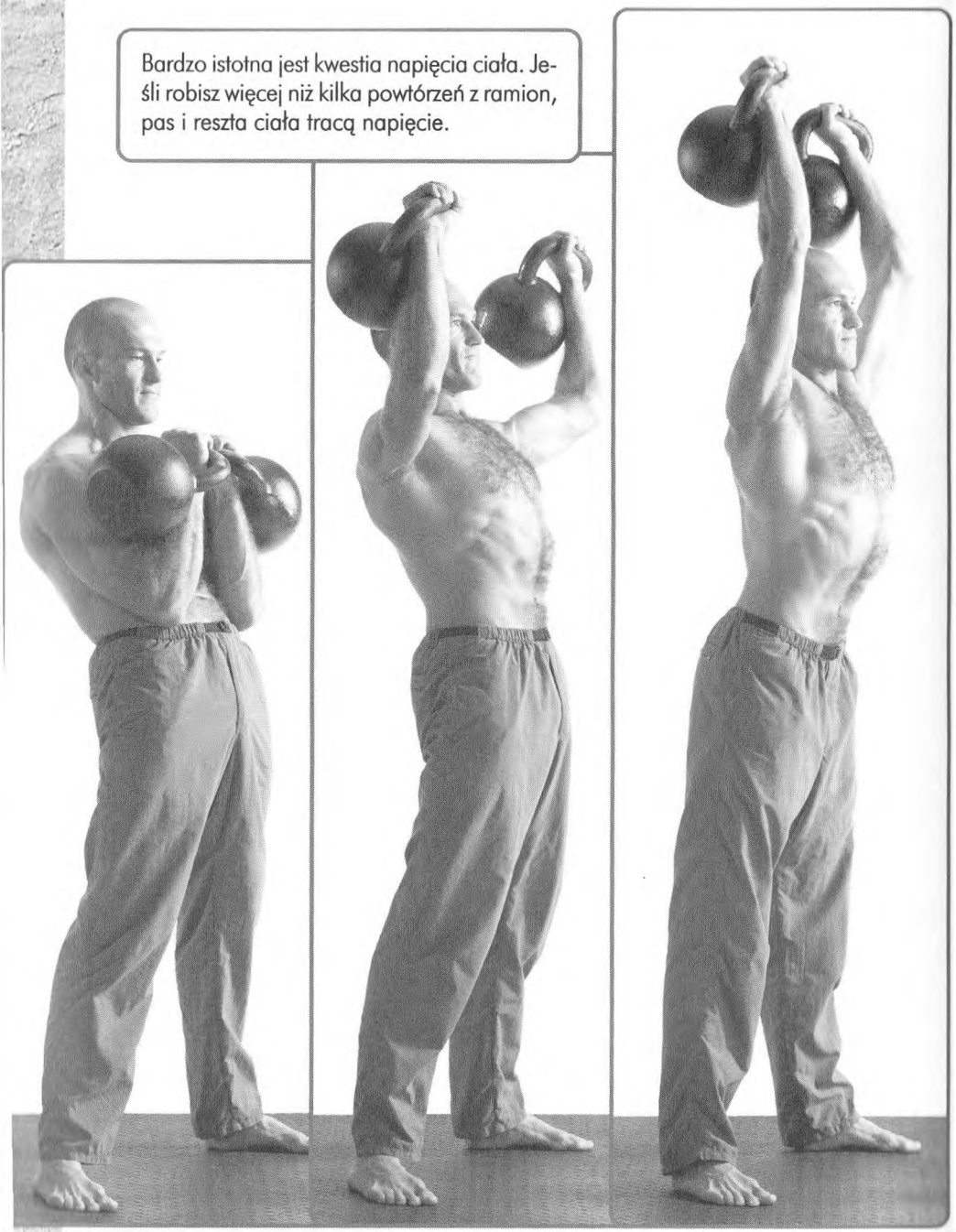
Rozpocznij wyciskanie ze sztangielkami lub odważnikami o umiarkowanej wadze, pozwalającej na szybkie 5 x 5. Przez okres kilku tygodni dojdź do 10 serii po 5 powtórzeń i rośnij jak chwast.





Klasyka: wyciskanie odważników z zarzutem.

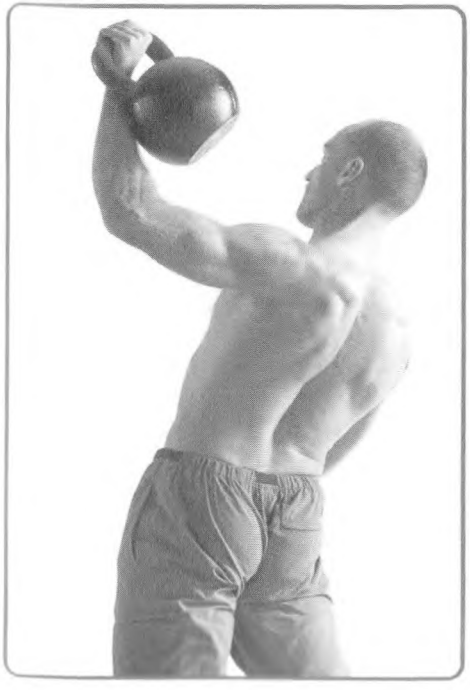
Bardzo istotna jest kwestia napięcia ciała. Jeśli robisz więcej niż kilka powtórzeń z ramion, pas i reszta ciała tracą napięcie.



Przyjazne dla barków wyciskanie huśtawkowe (*seesaw press*)

Pytanie: Z powodu dawnego urazu barku moje ramię dochodzi do wyprostu nieznacznie pod kątem, zamiast pionowo, kiedy wyciskam nad głowę. To poważnie ogranicza obciążenia, jakie mogę wycisnąć ze sztangielkami. Jakieś pomysły?

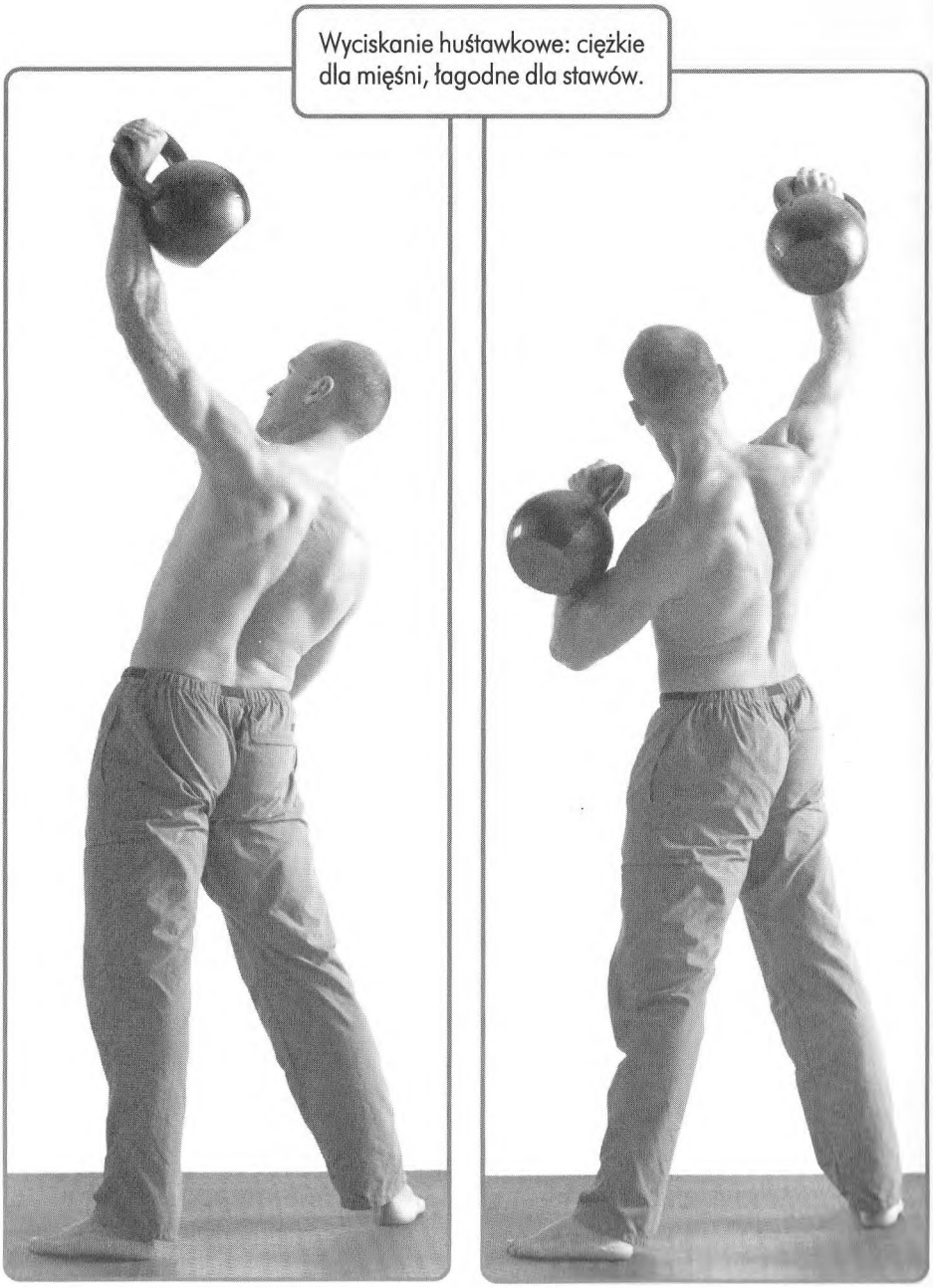
Spróbuj zastosować naprzemienne wyciskanie ze sztangielkami lub z odważnikami, ale z pewnym „haczykiem". Wyobrażaj sobie, że istnieje niewidzialne połączenie pomiędzy ciężarami, jakby były ułożone na przeciwległych końcach poziomej huśtawki. Powiedzmy, że wycisnąłeś lewy ciężar nad głowę, a prawy jest na ramieniu. Zacznij „aktywnie" ściągać lewy ciężar w dół. Wyobrażaj sobie, że opuszcza się na desce huśtawki, powodując, że drugi ciężar idzie w górę.

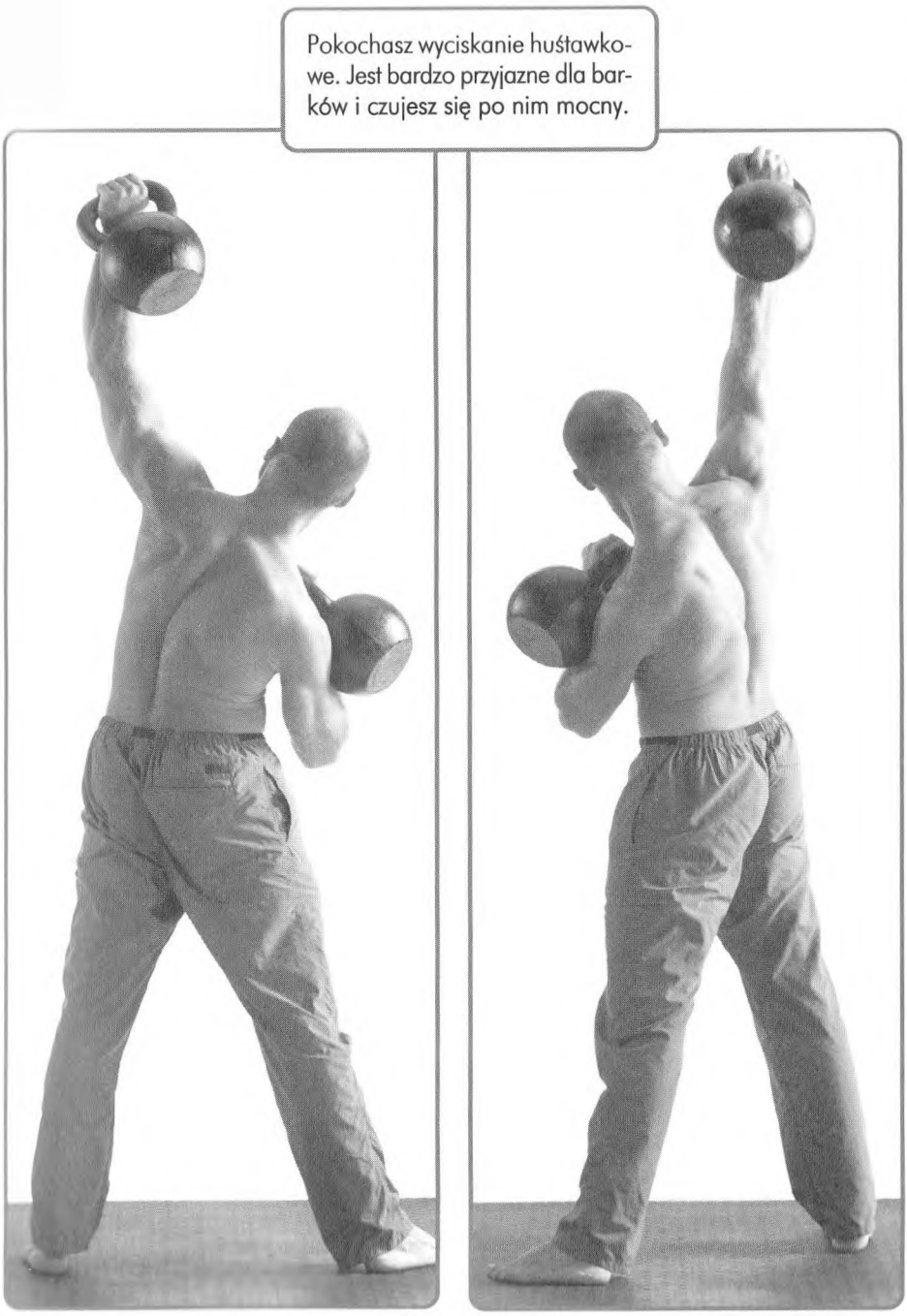


Gdy ciężar idzie w górę, wypychaj biodro, które znajduje się pod nim. Twoje biodra powinny poruszać się w obie strony w rytm wyciskania. Odkryjesz też, że pomaga obrócenie stóp na zewnątrz o około 45 stopni i rozstawienie ich na szerokość większą niż barki – a także utrzymywanie mięśni pośladków napiętych, a kolan zablokowanych.

Obiecuję, że pokochasz wyciskanie huśtawkowe. Jest przyjazne dla barków i czujesz się po nim mocny. Dzięki pewnemu mało znanemu zjawisku neurologicznemu będziesz mógł wytrzymać większy ciężar przez więcej powtórzeń, niż byłbyś w stanie wyci-

snąć, unosząc oba ciężary jednocześnie lub unosząc je osobno, ale bez synchronizacji. Inną korzyścią jest solidny trening mięśni skośnych brzucha. Nawet mięśnie najszersze grzbietu będą zaangażowane, jeśli zrobisz ćwiczenie poprawnie. Smacznego!




Pokochasz wyciskanie huśtawkowe. Jest bardzo przyjazne dla barków i czujesz się po nim mocny.

Mięśnie czworoboczne grzbietu, wyznacznik elitarnego atlety

Pytanie: Czy potrzebuję ćwiczeń skierowanych bezpośrednio na mięśnie czworoboczne grzbietu i szyję?

To zależy. Trójboiści na ogół mają wyćwiczony kark i mięśnie czworoboczne grzbietu od martwego ciągu. Ciężkie eksplozywne szrugsy ze sztangą, ćwiczone przez olimpijskich ciężarowców, szybko przydają masy mięśniowej zarówno szyi, jak i mięśniom czworobocznym grzbietu. Spójrz tylko na zdjęcia rosyjskiej legendy ciężarów Dawida Rigerta.

Jeśli chcesz zmaksymalizować wymiary szyi, dołóż do powyższych jeszcze ćwiczenia z uprzężą (ironmind.com sprzedaje najlepszy osprzęt na rynku amerykańskim). Niektóre sporty wymagają wysoko wyspecjalizowanych ćwiczeń na szyję, które trzeba opanowywać pod okiem profesjonalistów danego sportu. Aby dać ci przykład, poniżej przedstawiam dawne ćwiczenie z boksu, którego nauczyłem się od trenera tej dyscypliny Steve'a Baccari, RKC.

„Połóż się na brzuchu, ułóż ręce pod szczęką." Steve pokazał mi, jak zaciska dłoń jednej ręki w pięść i kładzie ją na podłodze, kciukiem do góry. Potem zaciska wokół niego drugą pięść. Otrzymuje w ten sposób wygodną podporę, na której opiera szczękę.

„Niech twój partner położy ręce na czubku twojej głowy i powoli naciska. Wolno otwieraj i zamykaj usta. Wzmocni to mięśnie szczęki i pomoże uchronić ją przed wgnieceniem w podstawę czaszki – a to właśnie dzieje się, kiedy oberwiesz w koparę, jak to mawiają w boksie."

Baccari demonstruje to ćwiczenie na DVD *Power Behind the Punch*, dostępnym na dragondoor.com.

Potężne mięśnie naramienne bez ćwiczeń bezpośrednich?

Pytanie: Niektórzy trenerzy kulturystyki polecają całkowite zaniechanie ćwiczeń na mięśnie naramienne. Argumentują, że barki zostają załatwione przy okazji ciężkich serii wyciskania na ławce i ćwiczeń na plecy. Czy to prawda?

Opisałeś w pełni uzasadnione podejście do treningu. Istotnie, serie wyciskania na ławce z dużym obciążeniem, pompki, zarzuty itd. bardzo mocno uderzają też w barki. Nie ma innego wyjścia. Wystarczy przyjrzeć się trójboistom.

Jeśli zdecydujesz się pójść tą drogą, pamiętaj, by plecom poświęcać przynajmniej tyle uwagi, co wyciskaniu na ławce. A jeśli zrezygnujesz z wyciskania nad głowę, będziesz musiał spędzić dużo czasu, pracując nad gibkością pasa barkowego. Wyjadacze z siłowni, którzy za główny punkt treningu obierają wyciskanie na ławce, są znani z tego, że nie mogą podrapać się po plecach inaczej niż przez ocieranie się o futrynę, a także mają fatalną postawę.

Tak przy okazji, „gibkość" nie oznacza opuszczania niżej sztangielek w wyciskaniu na ławce; to tylko rozwali ci ramiona. W tym kontekście „gibkość" to zdolność prostowania ramion nad głową nieco za uszami i blisko głowy – i zachowania kilku innych kątów, które ćwiczący z odważnikami i olimpijscy ciężarowcy wykonują z łatwością, a przy których kulturyści i trójboiści wymiękają.

NIGDY WIĘCEJ OBOLAŁYCH BARKÓW

Pytanie: W trakcie ćwiczeń na klatę i na mięśnie naramienne zazwyczaj łatwo przetrenowuję barki. Czy powinienem robić mniej serii?

Rzeczywiście zmniejszenie tygodniowego natężenia treningu może rozwiązać problem, ale trzeba mieć szerszy ogląd sprawy. Prawdopodobnie wykonujesz zbyt wiele serii i powtórzeń ćwiczeń beznadziejnych i nieproduktywnych: rozpiętki w siadzie na maszynie, pompki na ławce w podporze tyłem itd. Wyrzuć je i skup się na podstawach: różne typy wyciskania z wolnymi ciężarami. Wykonuj małą liczbę powtórzeń (4–6) i nie ćwicz aż do nieudanej próby. Jeśli koniecznie musisz, zostaw sobie w treningu po jednym ćwiczeniu izolowanym na każdą z części ciała. Jest to strategia wykorzystywana przez wielu poważnych kulturystów.

Kolejnymi czynnikami, które niszczą barki, są ciągłe trenowanie na maksa i nigdy niepopuszczenie sobie, czyli typowe grzechy kulturystyczne. Wiele razy powtarzałem: cyklicznie różnicuj obciążenia! Oznacza to rozpoczynanie z lekkim obciążeniem i stopniowe budowanie go przez tygodnie treningu. Pracując na początku cyklu z małym obciążeniem, nie ćwicz do granic wytrzymałości; start powinien być łatwy.

Poza tym naucz się „trzymać barki w panewkach stawowych". Pozwalanie, by barki unosiły się czy wysuwały w przód podczas ćwiczeń na klatkę i mięśnie naramienne, jest bardzo niekorzystne dla ścięgien rotatorów. Efektywną metodą utrzymania opuszczonych barków jest wyobrażanie sobie, że „odpychasz się od ciężaru" zamiast wypychać go do góry.

Unoszenie ramion bokiem – ale bez bólu głowy

Pytanie: Po unoszeniach ramion bokiem mam napiętą szyję i boli mnie głowa. Czy powinienem ćwiczyć z mniejszym obciążeniem?

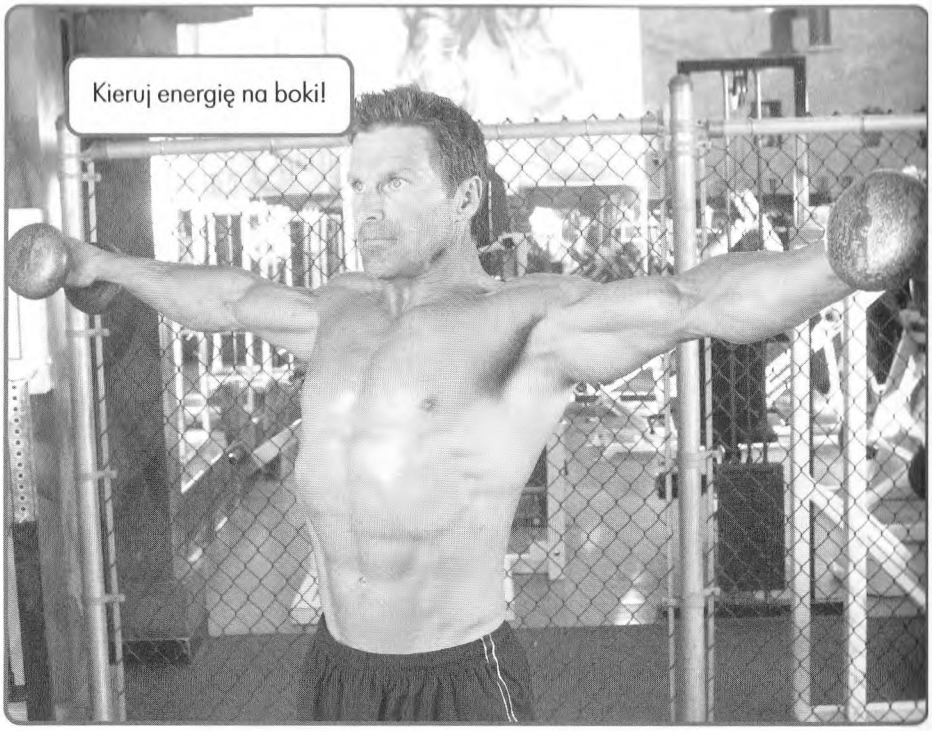
Mam stanowczo dość pomysłów rozwiązywania każdego dyskomfortu po ćwiczeniach przez redukcję obciążenia. To droga po najmniejszej linii oporu – dosłownie. Zamiast tego naucz się poprawnie wykonywać ćwiczenia!

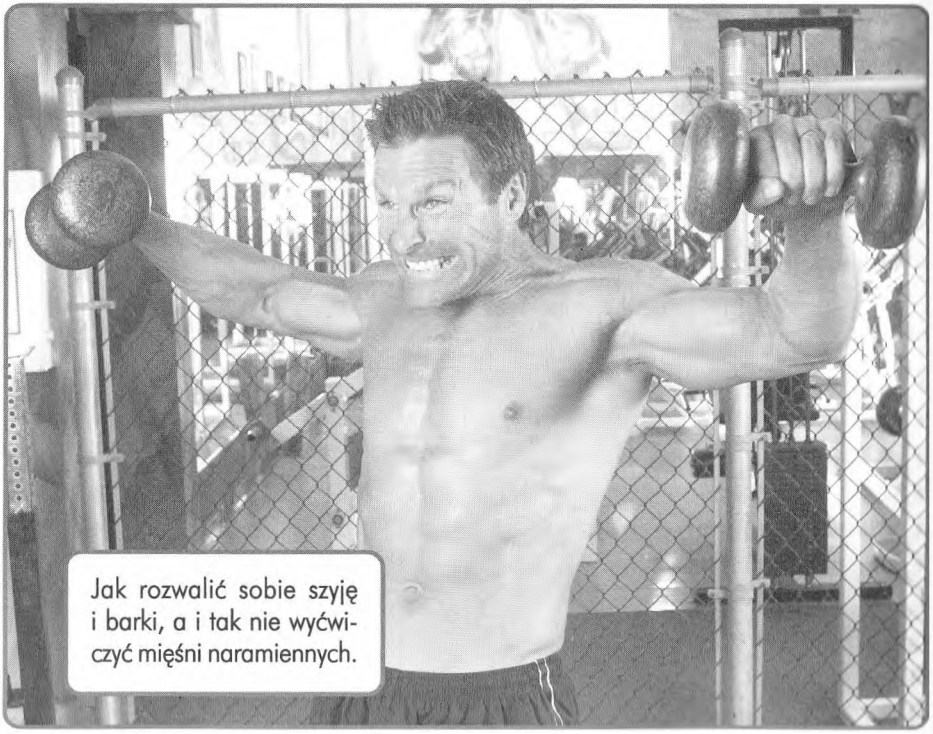
Jeśli chodzi o unoszenie ramion bokiem, twój problem to podnoszenie sztangielek zbyt wysoko oraz unoszenie barków. Sztangielki nie muszą iść w tym ćwiczeniu ponad poziom barków. Utrzymuj więc napięcie mięśni najszerszych grzbietu, tak by mieć pas barkowy nisko.

Wykorzystaj także skuteczne techniki sztuk walk. Zamiast skupiać się na przenoszeniu ciężaru w górę, wyobrażaj sobie, że próbujesz dosięgnąć rękami do przeciwległych ścian. W skrócie, kieruj energię bardziej na boki niż do góry. Nie tylko szyja da ci spokój, ale bardziej efektywnie obciążysz mięśnie naramienne i najprawdopodobniej będziesz w stanie podnosić większe ciężary.

Słowo na temat oddychania: w tym ćwiczeniu lepiej, żebyś wdychał powietrzne z równomierną siłą przez nos, podnosząc ciężar, a wydychał, opuszczając go.

Dla pełnej jasności, powyższe wskazówki stosują się tak samo do unoszenia sztangielek bokiem w opadzie tułowia. Nie muszę chyba też dodawać, że masz mieć łokcie zablokowane.


Kieruj energię na boki!


Jak rozwalić sobie szyję i barki, a i tak nie wyćwiczyć mięśni naramiennych.

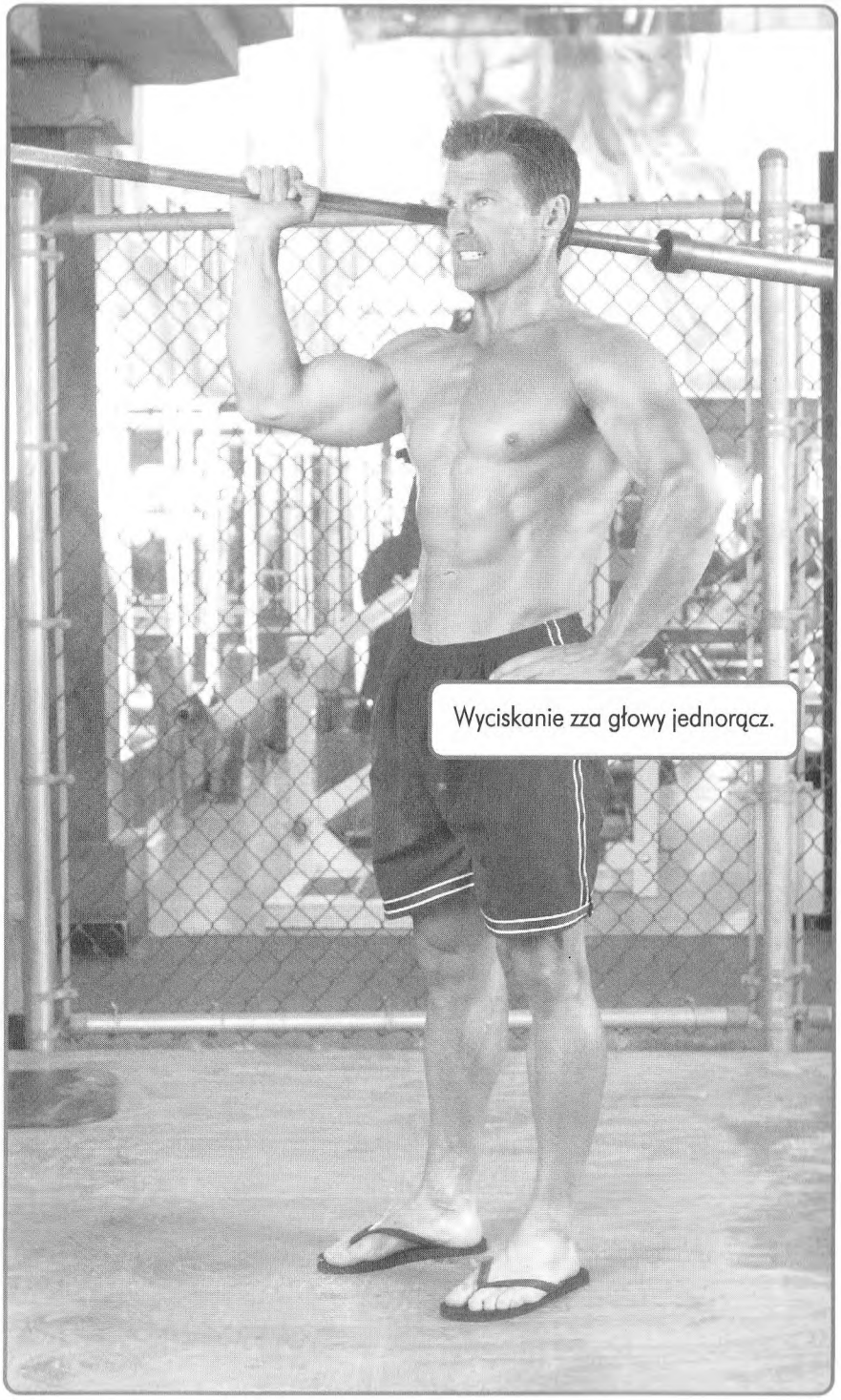
ALTERNATYWY DLA WYCISKANIA ZZA GŁOWY

Pytanie: Kiedyś osiągałem świetne rezultaty w wyciskaniu zza głowy, ale teraz moja szyja i barki nie wytrzymują tego ćwiczenia. Czy istnieją jakieś bezpieczniejsze alternatywy?

Jedną opcją jest przerzucenie się na wyciskanie żołnierskie z klatki piersiowej, ale z jednoczesnym pochylaniem się w kierunku gryfu, gdy mija twoje oczy, i wyprostem w górnej pozycji jak w wyciskaniu zza głowy.

Inna opcja to trzymanie się wyciskania zza głowy, ale pracując tylko jednym ramieniem naraz. Wyciskanie zza głowy jednorącz nie wymaga gibkości olimpijskiego ciężarowca.

Używaj długiego gryfu olimpijskiego; jest wtedy mniejsze ryzyko wykręcenia barku do tyłu niż w przypadku używania sztangielek. Zacznij wyciskanie, mając łokieć przylegający do boku i cofnięty tak daleko, jak ci jest wygodnie. Na ile pozwala ci twoja gibkość, utrzymuj gryf maksymalnie w linii barków. Gdy gryf mija głowę, pochyl się delikatnie do przodu, aby uzyskać mocny skurcz tylnych mięśni naramiennych i górnej części pleców.



Wyciskanie zza głowy jednorącz.

Ćwiczenie na rotatory barków – czy warte zachodu?

Pytanie: Czy dodanie ćwiczeń na rotatory barków to dobry pomysł?

Jeśli miałeś jakiś uraz i zaleca ci to lekarz – zdecydowanie tak. W innym przypadku nie widzę sensu. Dobrze zrównoważony trening – nie mam tu na myśli powszechnie spotykanego miksu wyciskania i uginania – powinien zadbać o mięśnie rotujące. Bill Starr, legenda York Barbell Club, wspomina, że w czasach kiedy wyjadacze robili mniej wyciskania na ławce, a więcej podnoszenia nad głowę, nikt nawet nie słyszał o problemach z rotatorami. W rosyjskim wojsku, gdzie pompki nie są elementem sprawdzianu siłowego, a rwanie odważników jest, nie istnieje coś takiego jak problemy z barkami.

Rób różne podnoszenia nad głowę, zwłaszcza te wymagające dużej gibkości i podnoszenia w płaszczyznach niecodziennych dla kulturysty: boczne wyciskanie nad głowę, wyciskanie żołnierskie z pochylaniem się do przodu, gdy gryf mija głowę (wyprost wygląda identycznie jak w wyciskaniu zza głowy), przysiad ze sztangą trzymaną nad głową, tureckie wstawanie itd. Zrewiduj także technikę wyciskania sztangi w leżeniu. I bądź zdrów!

Wyciskanie siedząc dla delikatnych pleców?

Pytanie: Bolą mnie plecy, kiedy robię wyciskanie żołnierskie ze sztangą stojąc. Czy powinienem przerzucić się na wyciskanie siedząc?

Zapomnij! Nawet nie myśl, że przerzucenie się na wyciskanie siedząc rozwiąże problem. Kręgosłup i nogi można porównać do dwóch sprężyn, ustawionych na sobie. Jeśli usuniesz jedną sprężynę (nogi), druga (plecy) będzie podwójnie obciążona.

Rosyjski naukowiec Robert Roman, uznawany w społeczności ciężarowców za czołowego światowego eksperta w dziedzinie techniki podnoszenia, wyjaśnia, dlaczego niektórzy mają problem wygięcia się w tył podczas wyciskania. Roman uważa, że jeśli mięśnie talii i pośladków są rozluźnione, skutkuje to tym, że ćwiczący dosłownie odpycha swój tors od dużego obciążenia – zwłaszcza kiedy ma giętki kręgosłup. Według Romana, rozwiązaniem jest napinanie mięśni pośladków i sekcji środkowej. Wyobraź sobie, że ktoś ma cię zaraz uderzyć w bebech – możesz to nawet zaaranżować! – i napnij brzuch. Jednocześnie zewrzyj pośladki i podwiń tyłek. Praca mięśni jest tu identyczna jak w przypadku brzuszków Jandy.

Roman radzi też, by bardziej przybliżyć stopy jedna do drugiej. To dodatkowo zredukuje wygięcie pleców. Możesz rozważyć pójście na całość i złączać pięty z głośnym stuknięciem obcasów, tak jak to robili weterani kulturystyki. Podobno właśnie od takiego stawania na „baczność" wzięła się nazwa „wyciskanie żołnierskie".

Jeśli decydujesz się na stykanie ze sobą pięt w wyciskaniu żołnierskim, przyciśnij do siebie uda przez napinanie przywodzicieli. Dzięki mało znanemu zjawisku neurologicznemu wzmocni to napięcie brzucha. Stabilność i moc podbiją się jeszcze bardziej.

Rozdział Czwarty

Ramiona

Uzbrojony i niebezpieczny

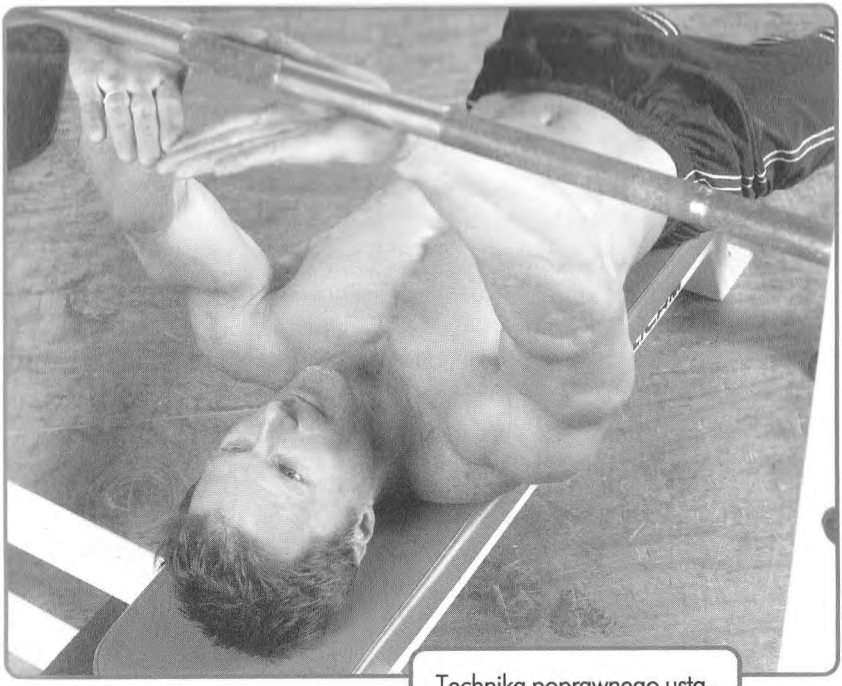
Ćwiczenia z serii „Bądź tak silny, na jakiego wyglądasz"

1. Wyciskanie na ławce poziomej w uchwycie wąskim
2. Uginanie ramion ze sztangą w klatce bezpieczeństwa
3. Superseria uginania ramion i wyciskania francuskiego
4. Uginanie palców ze sztangą
5. Uginanie nadgarstków z wyprostowanym ramieniem

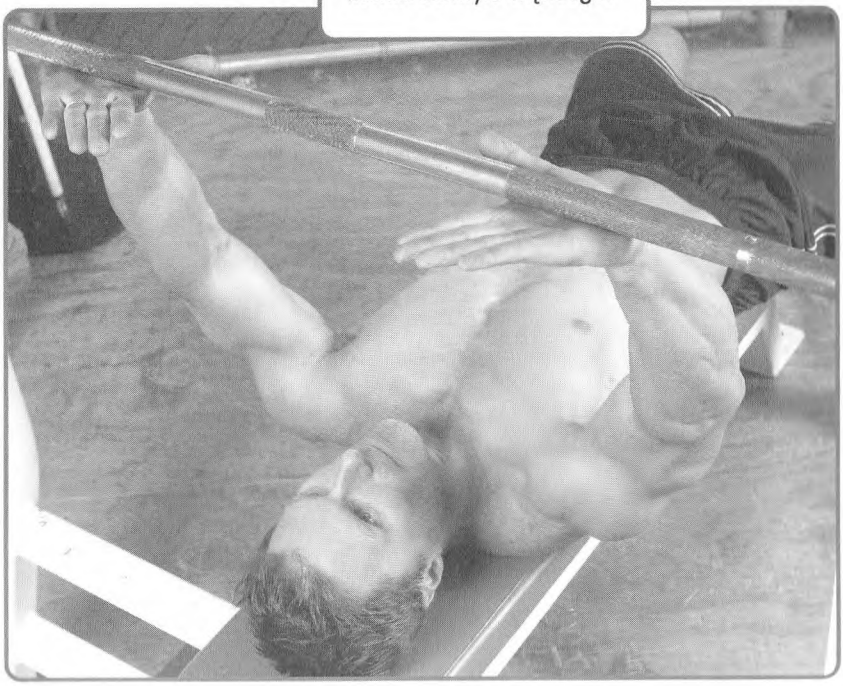
1. Wyciskanie na ławce poziomej w uchwycie wąskim

Badania przeprowadzone przez Travilla w latach sześćdziesiątych XX wieku ujawniły, że kiedy nie ćwiczysz z ciężarem maksymalnym lub bliskim maksymalnego, dwie z trzech głów tricepsa mają przerwę na papierosa. Innymi słowy, jedynym sposobem na to, by mieć tricepsy w kształcie podkowy, są ćwiczenia z poważnymi ciężarami. Jednym z najlepszych rozwiązań, by to osiągnąć, jest wyciskanie na ławce poziomej w wąskim uchwycie.

Mimo że ćwiczenie to jest powszechnie znane, jest to dobry moment, by powiedzieć kilka słów odnośnie techniki. Aby nauczyć się układać dłonie w pozycji najbezpieczniejszej i generującej najwięcej siły, wyprostuj ramiona, po czym rozprostuj i złącz dłonie (kciuki i palce wskazujące niech tworzą romb). Nie zmieniając ułożenia nadgarstków, rozsuń dłonie tak, żeby znalazły się tuż poza gładką częścią gryfu. Chwyć sztangę i zdejmij ze stojaka.

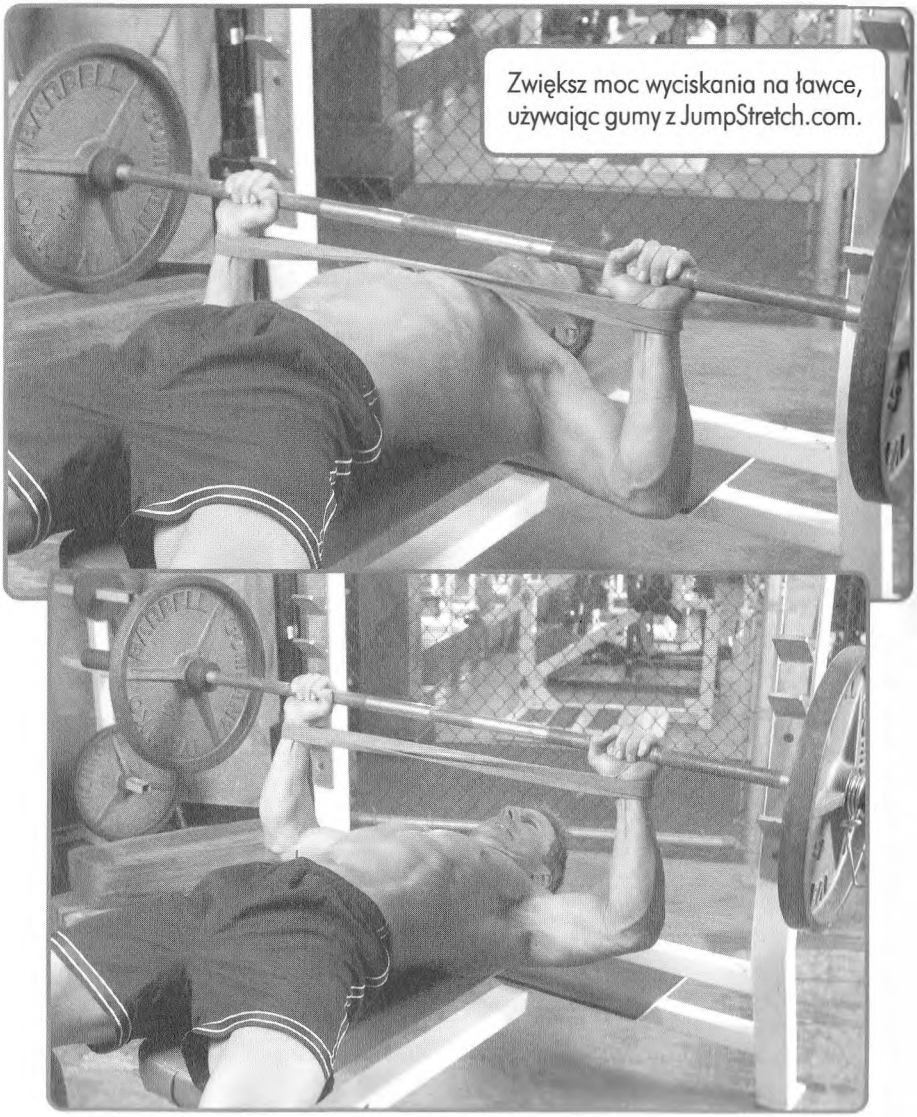


Technika poprawnego ustawienia uchwytu wąskiego.



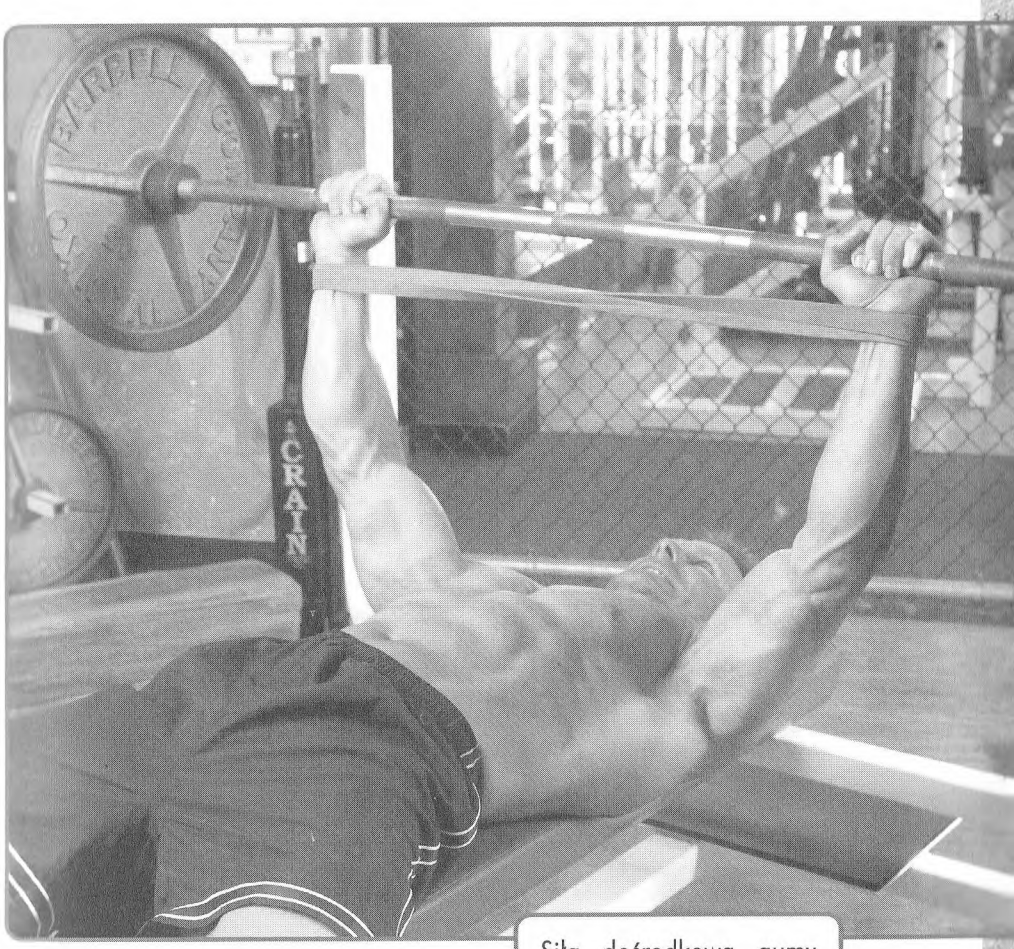
Utrzymuj łopatki ściągnięte, a klatkę wypchniętą do góry. Mocno ściskaj sztangę i wyobrażaj sobie, że chcesz ją rozerwać.

Jeśli dysponujesz mocną gumą, powinieneś dla eksperymentu wypróbować następujący wynalazek siłowni Westside Barbell Club. Załóż gumę na nadgarstki i rozciągnij ją, trzymając ręce wyprostowane. Zestaw sztangę ze stojaka i rozpocznij ćwiczenie. Siła dośrodkowa gumy zmusi cię, żebyś „rozrywał" i ściskał sztangę na miazgę.



Rozpocznij od ciężaru, z którym zrobiłbyś dwanaście wyciśnięć, ale zrób pięć powtórzeń. Po krótkiej przerwie dodaj 2,5 kg i zrób kolejną piątkę. Dodawaj obciążenie, dopóki nie będziesz w stanie zrobić pięciu czystych powtórzeń, a następnie stopniowo zmniejszaj ciężar – również wykonując po pięć powtórzeń.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: piramida w górę i w dół po 5 powtórzeń

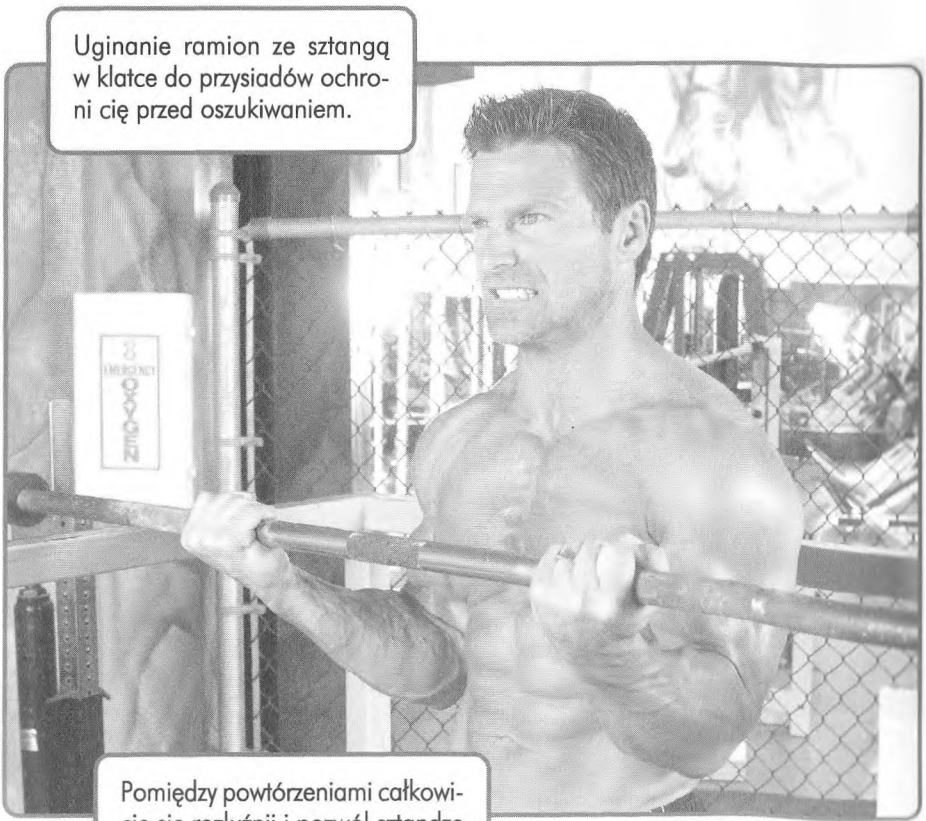


Siła dośrodkowa gumy zmusi cię, żebyś „rozrywał" i ściskał sztangę na miazgę.

2. Uginanie ramion ze sztangą w klatce do przysiadów

Niewielu kulturystów nie zgodziłoby się ze stwierdzeniem, że serie uginania ramion ze znacznie obciążoną sztangą to najlepsze ćwiczenie na biceps. Problem w tym, że większość osiłków wykonuje je z pomocą całego ciała, co daje efekty mniejsze niż noszenie siatek z zakupami.

Rozwiązaniem jest tutaj klatka bezpieczeństwa. Pozbawia cię ona wątpliwego luksusu rozpoczynania ugięcia od rozhuśtania ciężaru. Połóż nieobciążoną sztangę na prętach klatki. Pręty ustaw na takiej wysokości, by podczas chwytania sztangi twoje ramiona były prawie wyprostowane. Podczas ustalania głębokości (i w trakcie całego ćwiczenia) barki trzymaj opuszczone.



Uginanie ramion ze sztangą w klatce do przysiadów ochroni cię przed oszukiwaniem.

Pomiędzy powtórzeniami całkowicie się rozluźnij i pozwól sztandze oprzeć się o pręty klatki.

Obciąż gryf ciężarem, z którym normalnie zrobiłbyś mniej więcej piętnaście powtórzeń. Stań w klatce, wciągnij powietrze, napnij się i rozpocznij uginania. Pomiędzy powtórzeniami całkowicie się rozluźniaj i pozwól sztandze oprzeć się o pręty klatki. Zrób jak najwięcej powtórzeń w dobrej formie. Przerwij, **zanim** nie uda ci się zrobić pełnego powtórzenia.

Pomiędzy seriami rozciągaj bicepsy, łapiąc się za pionową belkę klatki za tobą. Po krótkiej przerwie dorzuć 2,5–5 kg i zrób kolejną serię. I jeszcze jedną. Idealnie będzie, jeśli w trzeciej serii zdołasz zrobić nie więcej niż trzy powtórzenia. Jednak jeśli doszedłeś na szczyt piramidy po dwóch lub czterech seriach, to też dobrze.

Podnieś o jeden stopień pręty klatki, zdejmij dodatkowe talerze i powtórz cały schemat. To powinno wystarczyć na pierwszy trening.

Na każdej następnej sesji dodawaj kolejny poziom, co będzie się przekładało na jakieś trzy dodatkowe serie. Jeśli będzie to dla ciebie zbyt dużo, bądź rozsądny i dodawaj nowy poziom co drugi lub trzeci trening – a może jeszcze rzadziej.

Do czasu kiedy dojdziesz do uginania ramion z poziomu 5–7 centymetrów od pełnego zgięcia, będziesz miał w bicepsie co nieco więcej mięsa, nie wspominając o prawdziwej, a nie „huśtanej" sile. W końcu masz też realny powód, aby robić uginanie ramion w klatce bezpieczeństwa!

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 2–4 x 3–10 na każdy poziom

5. Superseria uginania ramion i wyciskania francuskiego

Jeśli wykonujesz trening ramion w klatce jak opisany powyżej, nie potrzebujesz żadnego innego ćwiczenia uginania ramion. Jednak jeśli masz jeszcze trochę pary w ramionach – choć wydaje mi się to mało prawdopodobne – oraz wyrobiłeś dużą tolerancję na trening wysokonatężeniowy, możesz „dobić" je superserią uginania ramion uchwytem młotkowym z użyciem

ręcznika i wyciskania francuskiego w siadzie. Możesz użyć ręcznika przełożonego przez ucho odważnika lub ćwiczyć liną dolnego wyciągu.

Rozpocznij od uginania z dobrym napięciem w górnej fazie ruchu i całkowitym wyprostem, gdy odważnik jest na dole. Potem szybko odwróć się i wykonuj wyciskania francuskie. Nie pozwól łokciom rozchodzić się na boki.

Odpocznij przez nie więcej niż 30 sekund i zrób dodatkową superserię.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 2–3 x 5–10

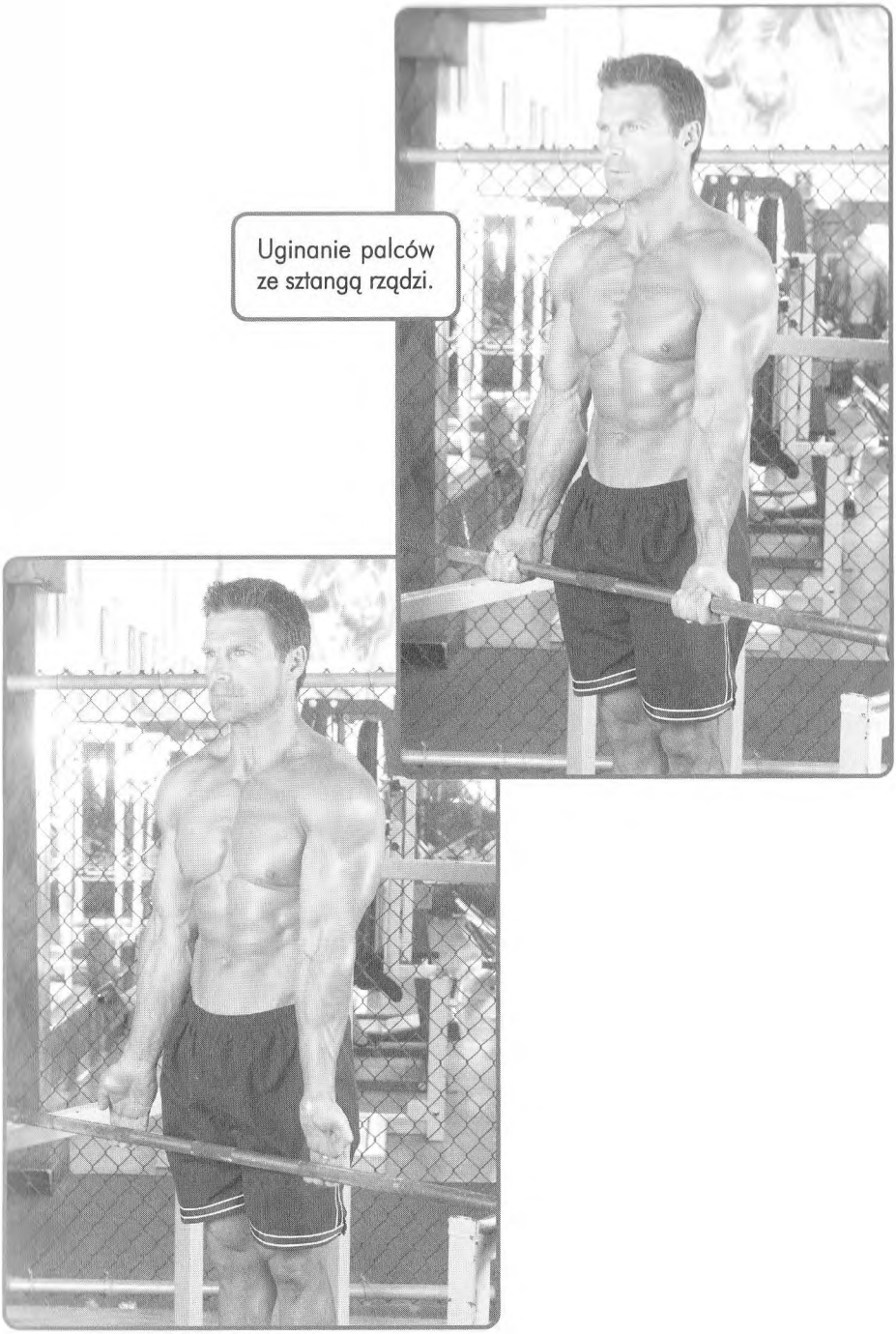
4. Uginanie palców ze sztangą

Jak donosi Eric Hörst w książce *Flash Training*, kiedy elitarny skałkowiec Todd Skinner po raz pierwszy spotkał się ze wspinaczami sowieckimi, był zdumiony siłą ich palców („siłą kontaktową", jak się ją określa) oraz rozmiarami ich przedramion. Rosjanie – nie bez oporów – zdradzili swój sekret: serie zginania nadgarstków z mocno obciążoną sztangą.

Wybierz sztangę taką jak do uginania ramion; sprawdź tylko, czy posiada obrotowe tuleje. Rozprostuj dłonie i pozwól sztandze sturlać się w dół, aż prawie wypadnie z ręki (dobrym rozwiązaniem jest wykonywanie tego ćwiczenia w klatce do przysiadów). Przywiedź ją potem z powrotem w górę, korzystając z siły palców; nie podwijaj nadgarstków!

Rób dwa razy w tygodniu sześć ciężkich serii po trzy powtórzenia; odpoczywaj 3–5 minut pomiędzy seriami. Wspinacze, którzy rozpoczynają pracę z tym ćwiczeniem, zwykle zaczynają od ciężaru równego masie swego ciała. Pamiętaj jednak, że mają przedramiona naprawdę dobrze wytrenowane, więc bądź bardziej powściągliwy. Cel perspektywiczny: powtórzenia z obciążeniem 150% masy swojego ciała. W końcu kto powiedział, że przedramiona trzeba trenować dużą liczbą powtórzeń i ciężarami dla lalek?!

Zginanie palców ze sztangą to ćwiczenie na potężną siłę. Jeśli poczujesz się zbyt wypompowany po tych wszystkich ugięciach ramion, przenieś uginanie palców z sesji na ramiona na inny dzień, np. rób je po ćwiczeniach na nogi i wyciskaniu na ławce.



Uginanie palców ze sztangą rządzi.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 6 x 3–6

5. Prostowanie nadgarstków z wyprostowanym ramieniem

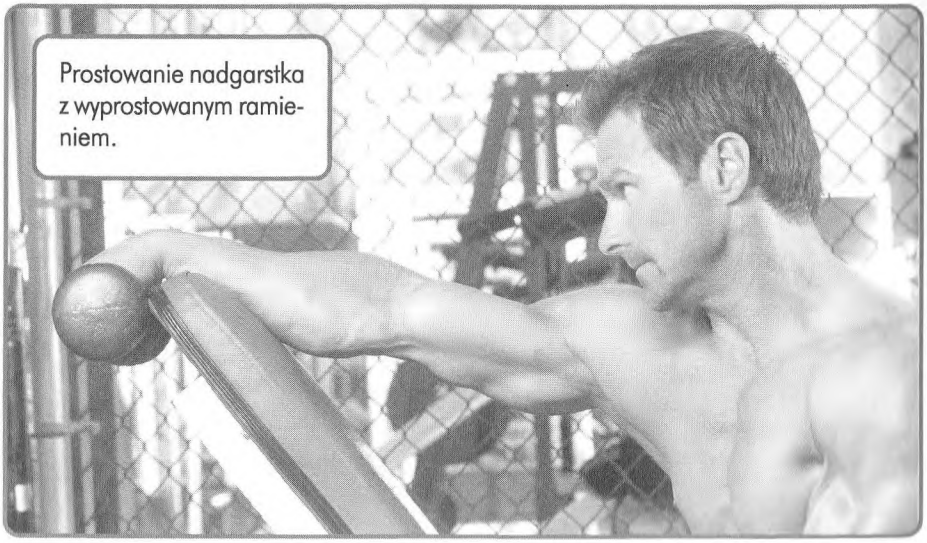
Dobrze rozwinięte prostowniki w górnej części przedramienia w znacznym stopniu zapobiegną możliwości wystąpienia zapalenia ścięgien łokciowych. Oto niecodzienna metoda ich treningu.

Złap jedną ręką lekką sztangielkę (lub dwoma rękami sztangę) i oprzyj ramiona na modlitewniku lub innym sprzęcie tego rodzaju. Sztangielka (sztanga) powinna znajdować się na wysokości barku lub nawet wyżej. Następnie, utrzymując wyprostowane łokcie, zrób odwrotne uginanie nadgarstków. Z pewnością zauważysz większe rozciągnięcie górnej części przedramienia.

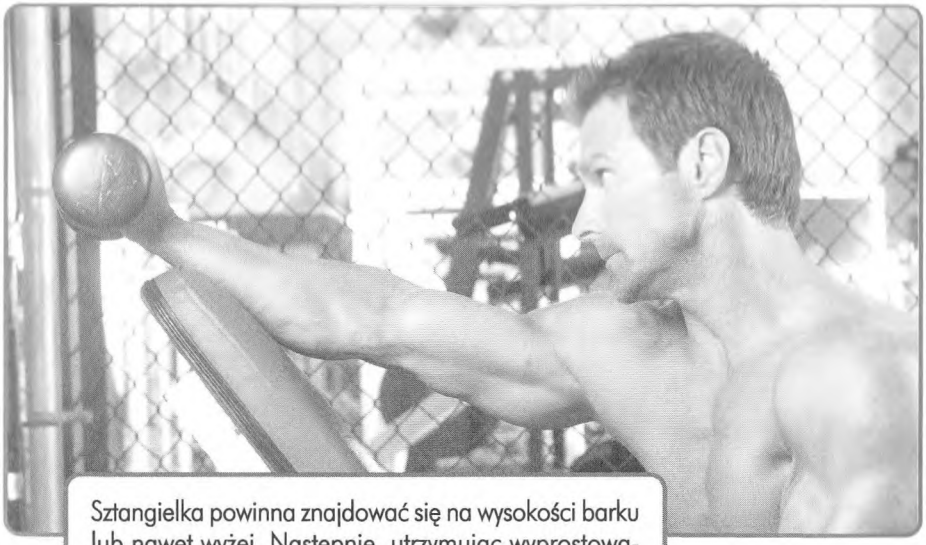
Zamiast bezmyślnie machać sztangielką (sztangą), wyobrażaj sobie, że zadajesz cios dłonią. Tricepsy napną się – pozwól im na to.

Możesz robić to ćwiczenie pomiędzy seriami zginania palców ze sztangą lub na końcu treningu ramion. Zacznij od 5 x 5 z bardzo lekkim obciążeniem, a w ciągu kilku tygodni dojdź do 5PM.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 5 x 5



Prostowanie nadgarstka z wyprostowanym ramieniem.



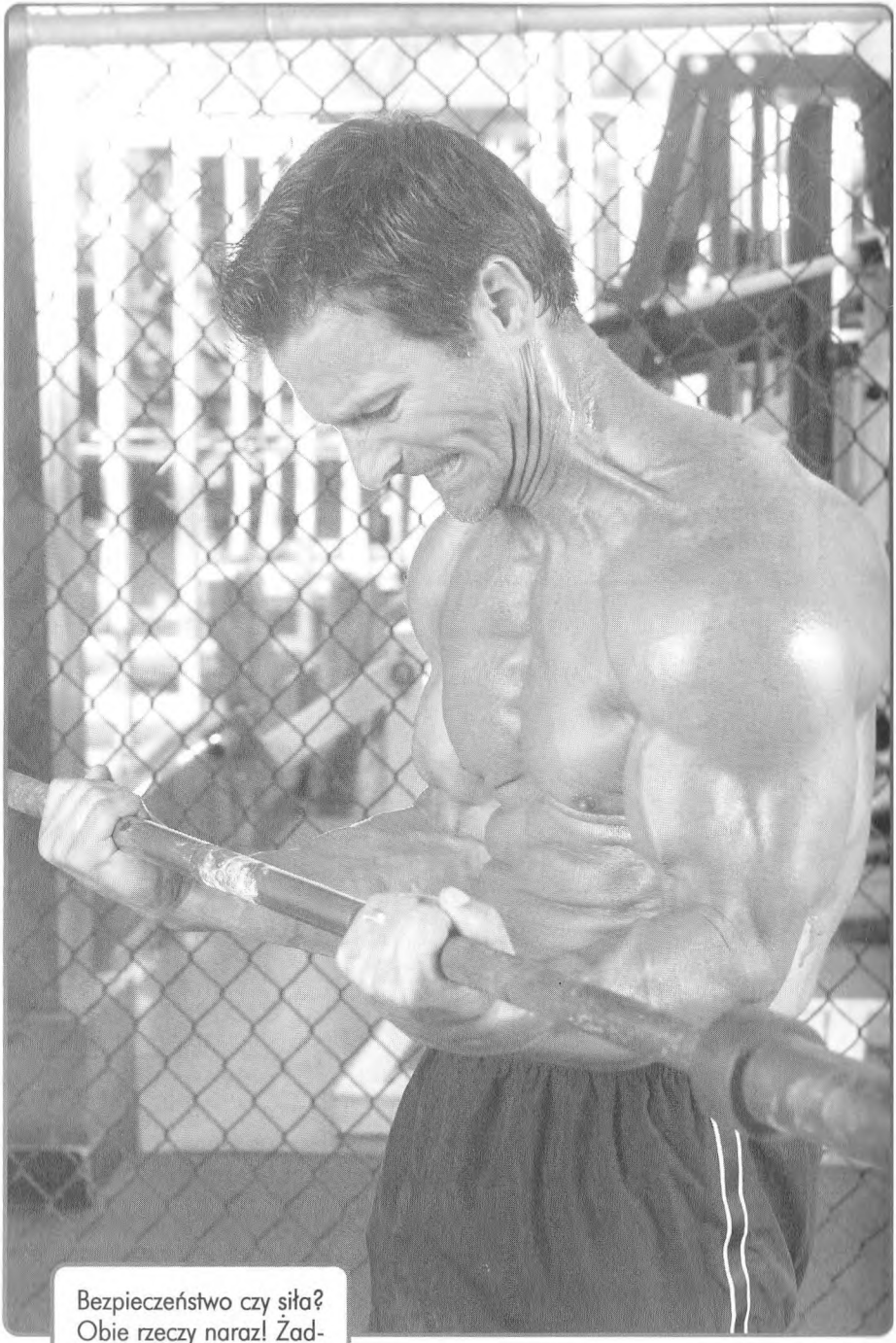
Sztangielka powinna znajdować się na wysokości barku lub nawet wyżej. Następnie, utrzymując wyprostowane łokcie, zrób odwrotne uginanie nadgarstków.

Często zadawane pytania na temat treningu ramion

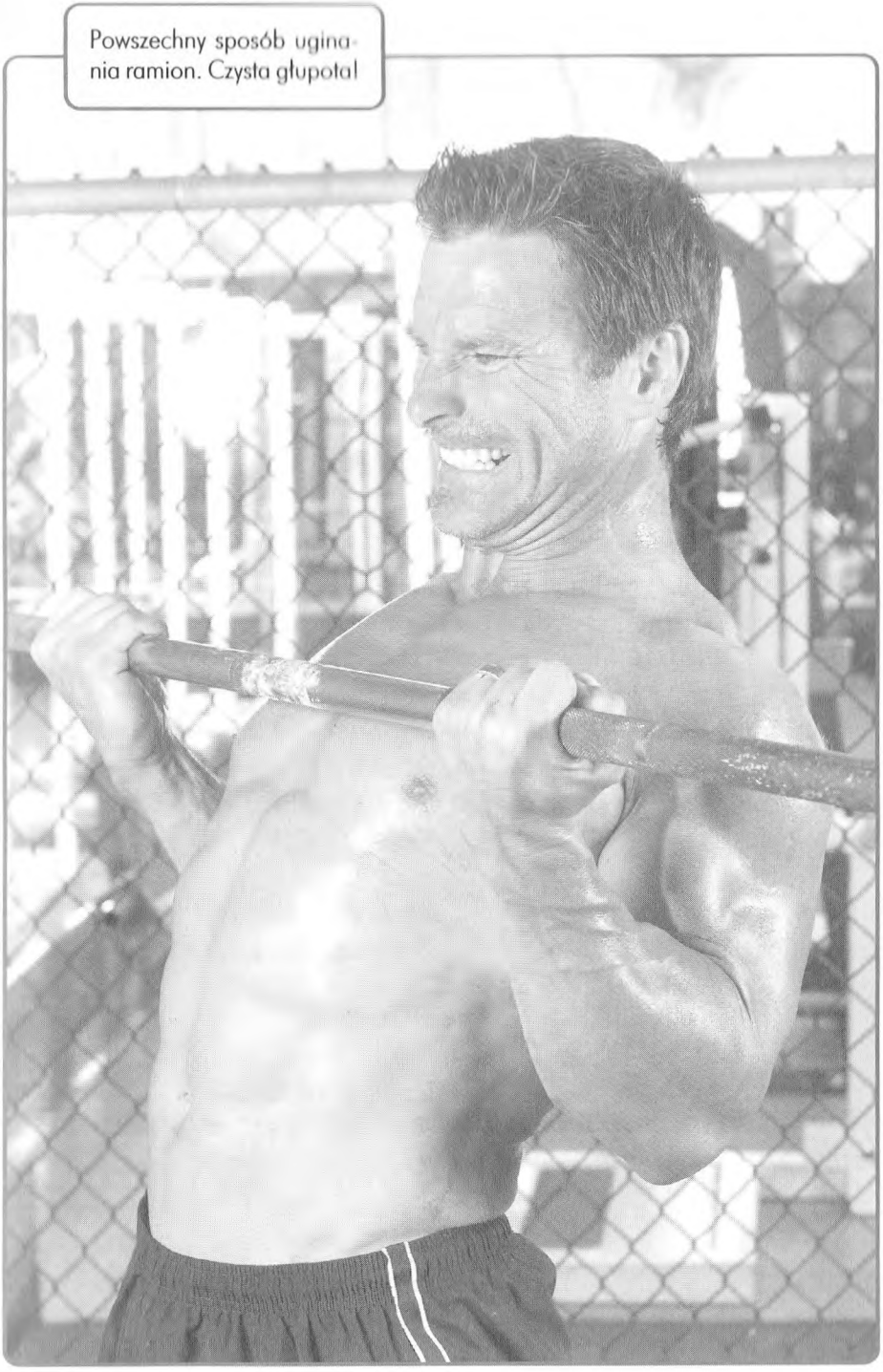
Pytanie: Kiedy ćwiczę uginanie ramion, unoszą mi się barki, co sprawia mi ból. Nie czuję za to za bardzo bicepsów. Czy powinienem zmniejszyć obciążenie? Jeśli nie, to co w takim razie?

Jeszcze przed ugięciem powinieneś odsunąć barki od uszu oraz mieć w gotowości mięśnie najszersze grzbietu. Następnie, zamiast starać się przywodzić sztangę do góry, wyobraź sobie, że chcesz wgnieść się nogami w podłogę przez odpychanie się od sztangi. Ta wizualizacja jest niezmiernie ważna dla bezpiecznego i potężnego uginania ramion, dlatego powtórzę jeszcze raz: **wpychaj napięte ciało nogami w podłogę przez odpychanie się od sztangi**.

Jeśli wykonujesz to ćwiczenie dobrze, powinieneś poczuć ciśnienie w stopach i napięcie mięśni brzucha. Bardzo prawdopodobne, że oprócz pozbycia się bólu barków zwiększysz też obciążenia w uginaniu ramion.



Bezpieczeństwo czy siła? Obie rzeczy naraz! Żadnych kompromisów.


Powszechny sposób uginania ramion. Czysta głupota!

Pytanie: Czy muszę całkowicie prostować ramiona w łokciach podczas uginania?

Jeśli wytyczne ćwiczenia nie mówią wyraźnie o niepełnym zakresie ruchu (np. uginanie ramion w klatce do przysiadów, omówione w tym rozdziale), to odpowiedź brzmi: „tak". Niepełny wyprost prowadzi do przykurczu (czyli utraty gibkości, kojarzonej zwykle ze starzeniem się), do kiepskiego maksa w ugięciach i do podatności łokcia na urazy podczas uginania, rzucania piłki itd.

Prostuj ramiona aktywnie poprzez napinanie tricepsów oraz utrzymuj napięcie w dolnej fazie ruchu. Zwracaj na to baczną uwagę zwłaszcza podczas uginania ramion na modlitewniku. Ćwiczenie to było niesłusznie oskarżane o powodowanie urazów ścięgien. Zarzut jest spowodowany błędem w wykonaniu ćwiczenia – nieprostowaniem łokci w końcowej fazie ruchu. W takiej sytuacji kulturysta traci elastyczność, a krzywa jego siły jest nierównomierna: jest niezwykle słaby na samym dole, ponieważ nigdy tam nie schodzi. Jeśli pewnego dnia głowa mięśnia zostaje potraktowana ciężkimi seriami uginania na modlitewniku, dochodzi do przemęczenia mięśnia, sztanga obniża się do poziomu, na jakim jeszcze nigdy nie była (czyli do pełnego wyprostu ramion), ścięgna robią trach! i biceps zwija się jak harmonijka.

Całkowicie prostuj ramiona przy ugięciach, opuszczaj ciężar na tricepsach, utrzymuj napięcie i nigdy nie trenuj aż do wyczerpania. Niech twoje cepy żyją długo i szczęśliwie!

Pytanie: Bolą mnie łokcie podczas wyciskania francuskiego, „łamacza czaszki" i tym podobnych ćwiczeń na triceps. Co mam robić?

Zakładając, że problemu tego nie należy wyjaśniać z lekarzem, możesz spróbować kilku rzeczy.

- Po pierwsze, bardzo mocno ściskaj gryf, zwłaszcza palcami małym i serdecznym – utrzymuj energię po „tricepsowej" stronie ramienia. Odciąży to trochę łokcie i przy okazji zwiększy twoją siłę.

- Po drugie, kiedy będziesz dochodził do dolnej fazy ruchu, nadmij biceps – stworzy to „poduszkę", która powinna pomóc.
- Po trzecie – nie znoszę powtarzać oczywistości – nie odbijaj sztangi.

A jeśli to nie pomoże, masz do wyboru jeszcze sto innych ćwiczeń na triceps, więc nie tragizuj z powodu pożegnania się z tym jednym.

Pytanie: Chciałbym robić pompki na poręczach, ale nie jestem jeszcze wystarczająco silny. Czy mam robić pompki na ławce w podporze tyłem?

Pompki w podporze tyłem – kładzenie stóp na ławeczce, a rękami podpieranie na drugiej za tobą – to najgorsze, co możesz robić dla barków, niemal porównywalne z brutalnym atakiem mistrza brazylijskiego jujitsu. Może to również naderwać mięśnie piersiowe.

Jeśli chcesz robić pompki na poręczach, wykonuj to ćwiczenie z asystą. Weź mocną i długą linę do bungee, obwiąż ją wokół poręczy, naciągnij i stań na niej. A potem po prostu rób pompki! Lina pomoże ci w cięższej dolnej fazie ruchu. Ale bądź ostrożny; jeśli lina ześlizgnie się, możesz zrobić sobie krzywdę. Utrzymuj napięty brzuch, co pomoże ci zachować równowagę.

Niech moc będzie z tobą!

Dziesięć najważniejszych sekretów rosyjskiego treningu ramion

Towarzyszu, czy wiedziałeś, że rosyjski zapaśnik i siłacz Iwan Poddubny wyrobił 52,5-centymetrowe ramiona prawie sto lat przed sterydami? Chciałbyś poznać sekrety rosyjskiego treningu ramion?

Poniższa lista dziesięciu najważniejszych wskazówek, na którą składa się zarówno doświadczenie weteranów, jak i najnowsze badania, zagwarantuje ci przyrost 5 cm w ramionach zaledwie w kilka miesięcy, pod warunkiem że będziesz dużo jadł oraz spał w nocy przez bite dziewięć i pół godziny.

Biceps

1. Podczas treningu bicepsów ściskaj gryf na miazgę

Zaciśnij pięść, aż pokażą się białe kostki! Czujesz, jak napięcie rozchodzi się z przedramienia do bicepsów?

Neurologiczne prawo promieniowania głosi, że kurczący się mięsień przekazuje napięcie swoim sąsiadom. Zupełnie odwrotnie niż w śmiechu wartej i niemożliwej do zrealizowania zasadzie izolacji, „mięśniowe oprogramowanie" w postaci promieniowania wzmacnia każdy wysiłek. Dzięki temu, że nasze łapy są niezwykle unerwione, wszystko, co dzieje się w mięśniach odpowiedzialnych za chwyt, w znacznym stopniu wpływa na całe ciało, a zwłaszcza na znajdujące się po sąsiedzku biceps i triceps. Możesz skorzystać z tej potężnej reakcji neurologicznej, mocno ściskając sztangę (sztangielkę). Spowoduje to napięcie bicepsów, przekraczające wszelkie skale. Rezultat: niewiarygodne przyrosty.

2. Podczas treningu bicepsów zawsze napinaj mięśnie brzucha i pośladków

Również ten dziwaczny zabieg wynika z prawa promieniowania. Jeśli myślisz, że to niedorzeczne, by spinanie pośladków miało dodać pary bicepsom, spróbuj tego triku. Ściśnij z całych sił dłoń swojego kumpla. Potem rozluźnij uścisk, odpocznij przez minutę i powtórz test, ale tym razem starając się zgnieść mu rękę, napnij pośladki, tak jakbyś chciał zdusić między nimi monetę, oraz przygotuj brzuch na wyobrażone uderzenie. Spodziewaj się okrzyku: „Aua!"

Oprócz zwiększenia mocy uginania ramion napięcie brzucha i pośladków zapobiegnie odchylaniu się do tyłu podczas ćwiczenia. Moc i bezpieczeństwo – żadnych kompromisów!

3. Opuszczaj ciężar aktywnie, wykorzystując triceps

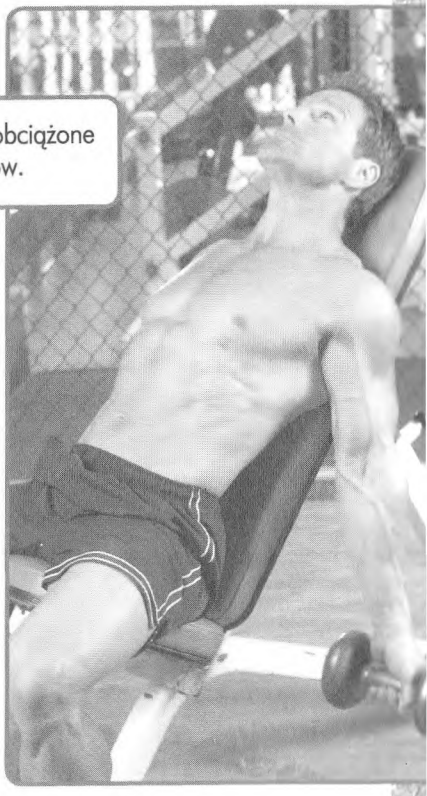
W górnej fazie uginania ramion ściskaj bicepsy i aktywnie opuszczaj ciężar, wykorzystując moc tricepsów. Powinieneś mieć uczucie rozciągania gumy wewnątrz bicepsów.

Utrzymuj napięcie ciała; nie rozluźniaj się nawet wtedy, kiedy dojdziesz do końca ruchu – mam tu na myśli pełen wyprost ramion! Następnie odwróć ruch twardo naciągniętej sprężyny mięśniowej przez ściśnięcie sztangi (sztangielki).

Ta niezwykła technika radykalnie poprawia kontrolę nad żelastwem, zwłaszcza w dolnych zakresach ruchu. W końcu będziesz mógł dać wycisk mięśniom zamiast ścięgnom.

4. Pomiędzy seriami wykonuj pasywne rozciąganie bicepsów z ciężarem

Krótko i węzłowato: dzięki obciążonemu rozciąganiu ćwiczonych mięśni pomiędzy seriami będziesz miał przyrosty. Tuż po każdej serii na biceps usiądź na ławce skośnej, trzymając umiarkowanie ciężkie sztangielki, i pozwól im rozciągnąć napompowane ramiona. Nie rozluźniaj mięśni, jak się to normalnie robi w zwykłym rozciąganiu, ani nie napinaj ich jak w rozciąganiu izometrycznym. Po prostu pozostaw je samym sobie. Jest to rosyjska technika „rozciągania obciążonego" – znakomite narzędzie do zwiększania masy i mocy.



Rosyjskie rozciąganie obciążone zwiększa moc bicepsów.

Rób tak przez dobre 10 sekund po każdej serii. Jeśli masz dłuższe przerwy odpoczynkowe pomiędzy seriami, rozciągnij bicepsy jeszcze raz na minutę przed przystąpieniem do ćwiczenia.

5. Okresowo ćwicz biceps i triceps seriami z małą liczbą powtórzeń i dużym obciążeniem, np. 10 x 5, ale nigdy do nieudanego powtórzenia

Jeśli przełożysz *energetyczną teorię hipertrofii mięśniowej* na zwykły język siłowni, otrzymasz genialnie prostą formułę. „Urośniesz, jeśli podczas ćwiczeń z dużymi ciężarami będziesz odczuwał pompę mięśniową".

Aby pobudzić machinę wzrostu komórkowego, zaistnieć muszą zarówno zmęczenie, jak i napięcie. Zmęczenie jest spowodowane natężeniem treningu, czyli dużą liczbą powtórzeń. Z kolei napięcie jest funkcją obciążenia. Wydaje się, że te dwie zmienne wzajemnie się wykluczają. Jeśli powiesz ciężarom: „pocałujcie mnie gdzieś" i zrobisz trylion powtórzeń z obciążeniami dla Barbie czy Kena, nie wytworzysz odpowiedniego napięcia. Jeśli natomiast popadniesz w drugą skrajność i zaczniesz trenować z ciężarami bliskimi maksymalnych w seriach po jedno lub dwa powtórzenia i z długimi przerwami pomiędzy nimi, wówczas zmęczenie będzie minimalne, a co za tym idzie, pompa wcale się nie pojawi. Jeżeli zaś w każdej serii będziesz ćwiczył do granic możliwości i nieudanego powtórzenia, już po pierwszej serii spowoduje to znaczne obniżenie tonażu, a co za tym idzie – napięcia.

Wyjściem z tej patowej sytuacji jest dokładnie to, do czego stosowały się sowieckie „pokazowe" oddziały spadochronowe – zasada: dziesięć serii po pięć z wykluczeniem ćwiczenia do nieudanej próby. Relatywnie niska liczba powtórzeń umożliwia ćwiczenie z większymi niż zwykle obciążeniami. A skoro wszystkie serie kończą się, zanim mięśnie odmówią posłuszeństwa, jesteś w stanie zrobić mnóstwo serii i doświadczyć dobrej pompy mięśniowej. W celu zmaksymalizowania efektów odpoczywaj przez 1–2 minuty pomiędzy seriami. Kiedy ramiona urosną ci przynajmniej o 2–3 cm, daj mi znać na forum dragondoor.com.

Triceps

1. Opieraj ciężar na podstawie dłoni i pozbądź się rękawiczek

Opierając na dłoni ciężar (może to być sztanga, sztangielka, drążek górnego wyciągu lub nawet podłoga, jeśli wykonujesz pompki), umieszczaj go dokładnie na podstawie dłoni – poniżej małego palca. Jest to ta część dłoni, której mistrzowie karate używają do miażdżenia przeciwnika czy rozbijania stosu cegieł.

Kiedy ciśnienie w tym miejscu stymuluje mechanoreceptory, wysyłają one bodźce do tricepsów, powodując ich mocniejsze skurcze – nazywa się to pozytywną reakcją wspomagającą.

Tonaż w twoich ćwiczeniach na tricepsy podskoczy już od pierwszej sesji. A nie musisz mieć doktoratu, by wiedzieć, że większy ciężar, który podnosisz tyle samo razy, będzie lepiej stymulował siłę i rozrost mięśni.

Jest też oczywiste, że aby powyższa reakcja mogła zachodzić, nie powinieneś nosić podczas treningu rękawiczek. Jeff Martone, RKC Sr., zażartował, że tyle jest korzyści z podnoszenia ciężaru w rękawiczkach, ile ma głuchy z alfabetu Brajla.

2. Trenuj głowę przyśrodkową bicepsa przez dociskanie na ławce poziomej w wąskim uchwycie

Ulubione ćwiczenie trójboistów, dociskanie z prętów klatki do przysiadów w wąskim, 10-centymetrowym uchwycie, natychmiastowo buduje wydatne i grube tricepsy.

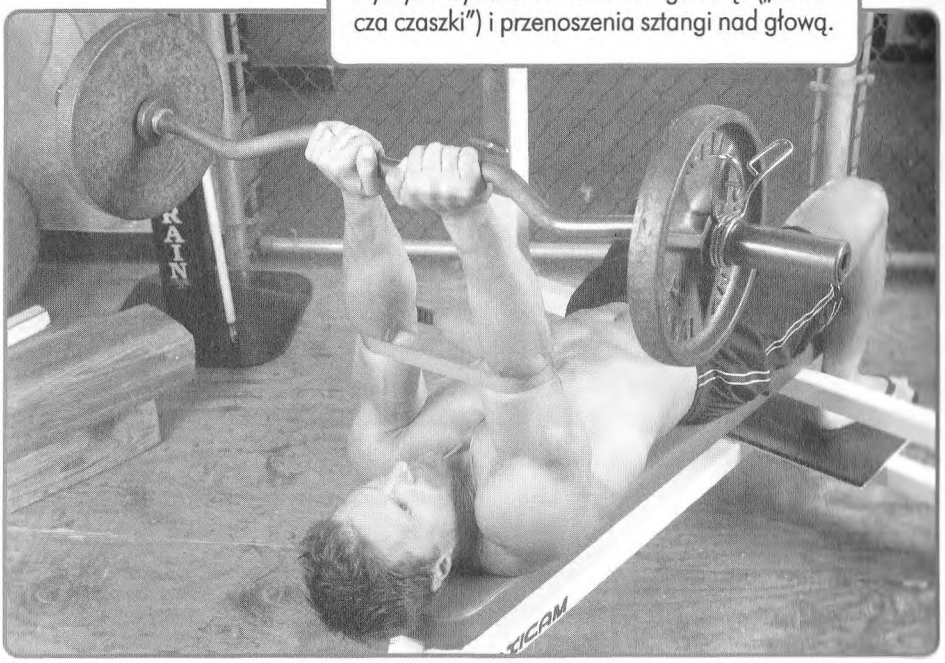
Jeśli w twojej siłowni nie ma wolnostojącej ławeczki, którą mógłbyś umieścić w klatce do przysiadów, możesz położyć się na podłodze. Napinając tricepsy, wyciśnij sztangę z prętów klatki, ale nie rób tego gwałtownie. Wypchnij klatkę, ramiona przyduś do ławeczki (podłogi). Pomocne jest również wyobrażanie sobie, że odpychasz się od sztangi i wciskasz w ławeczkę, a nie wyciskasz sztangę w górę – trik trójboistów, gwarantujący sukces.

3. Jednocześnie buduj głowy długą i przyśrodkową bicepsa przez wyciskanie francuskie leżąc i przenoszenie sztangi nad głową

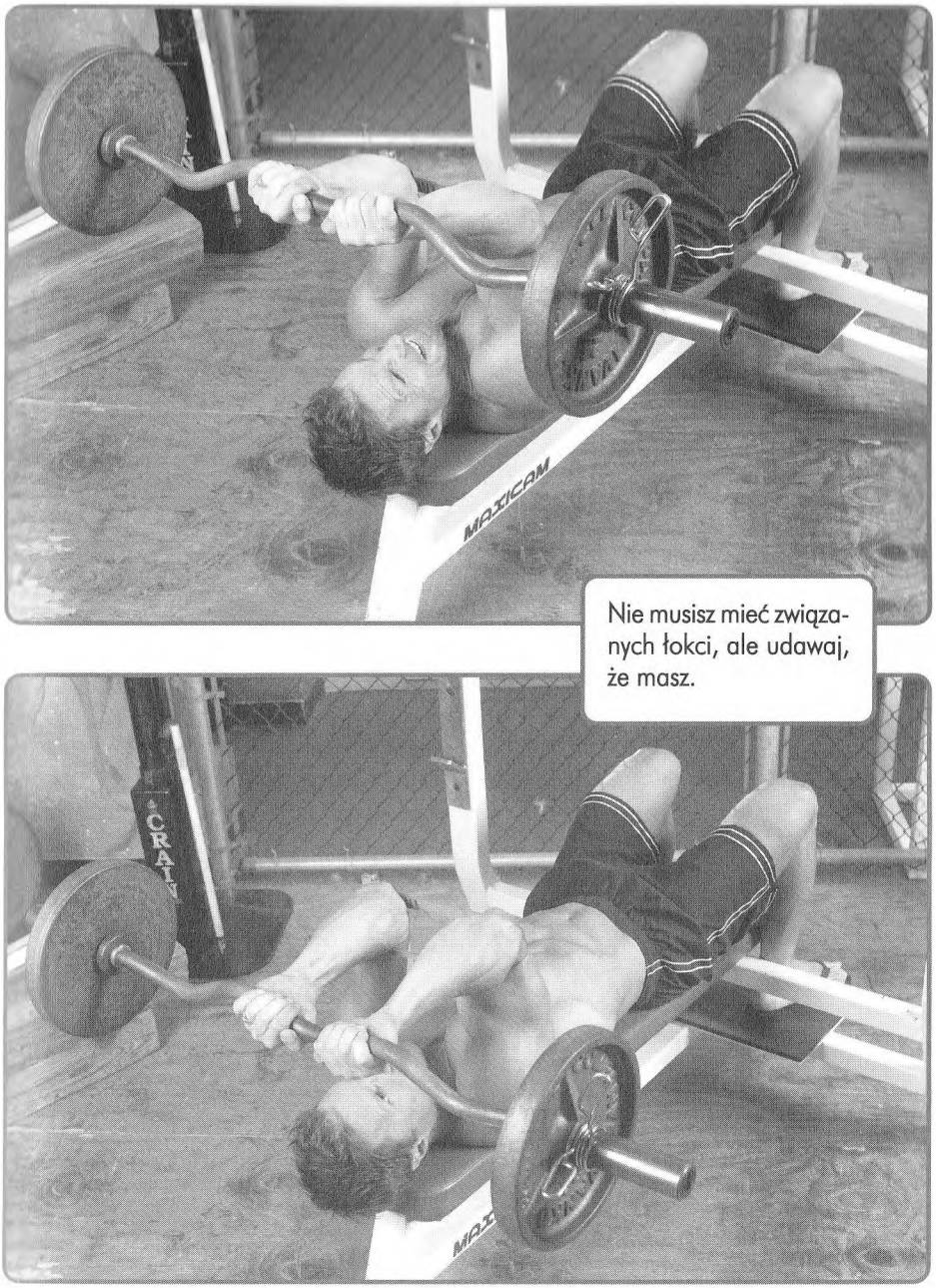
Ta niecodzienna hybryda pozwoli ci na bezpieczne ćwiczenie z dużymi ciężarami i zapoczątkuje fenomenalne przyrosty.

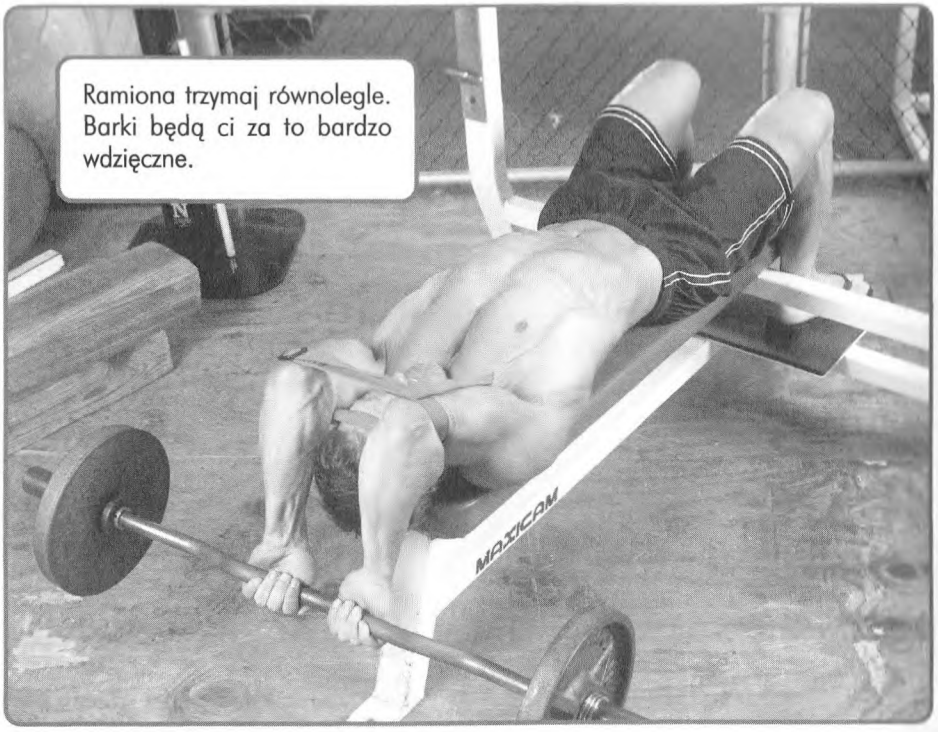
Weź sztangę, najlepiej łamaną, i połóż się na ławeczce, mając głowę na jej skraju. Dobry będzie tu uchwyt wąski. Aby otrzymać pozycję wyjściową, wyciśnij sztangę z klatki i zablokuj łokcie.

Wciągając powietrze, zegnij łokcie tak, aby uzyskać kąt 90 stopni, jakbyś miał wykonać wyciskanie francuskie („łamacza czaszki"). Zachowując ten kąt, kontynuuj ćwiczenie przenoszeniem sztangi. Obniż ją za głowę w największym bezpiecznym zakresie ruchu. Kluczem do zapobiegania urazom jest utrzymywanie ramion i przedramion równolegle przez cały czas. Ilekroć łokcie rozejdą się na boki, możesz zrobić sobie krzywdę!



Hybryda wyciskania francuskiego leżąc („łamacza czaszki") i przenoszenia sztangi nad głową.


MAXICAM
Nie musisz mieć związanych łokci, ale udawaj, że masz.

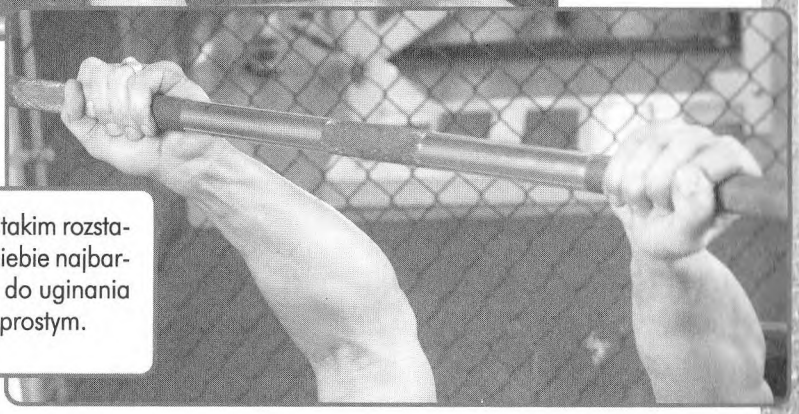


Podnoś sztangę, zachowując odwrotną kolejność ruchów. Nie rozluźniaj się w dolnych zakresach ruchu; utrzymuj napięte mięśnie najszersze grzbietu i brzucha.

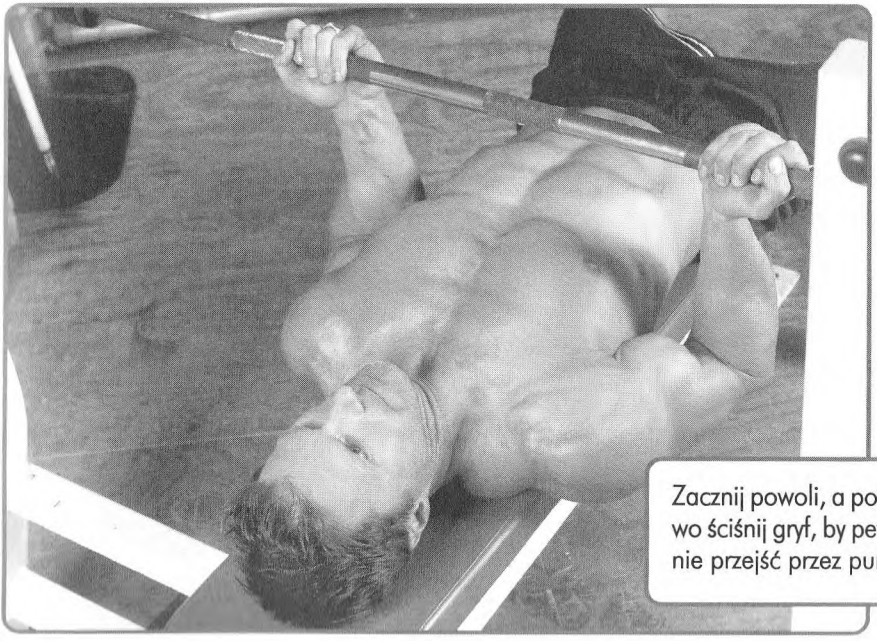
4. Zrób miazgę z bocznej głowy tricepsa, wyciskając na ławce podchwytem

To dziwne wyciskanie jest ćwiczeniem numer jeden na głowę boczną tricepsów – tę po zewnętrznej stronie ramienia. Na dodatek ćwiczenie to jest bardzo bezpieczne dla stawów barkowych, ponieważ w jego trakcie ramiona są mocno osadzone w panewkach stawowych. Jeśli masz kontuzję barku, np. naderwane rotatory, na pewno docenisz to ćwiczenie jako alternatywę dla zwykłego wyciskania.

Uchwyt.

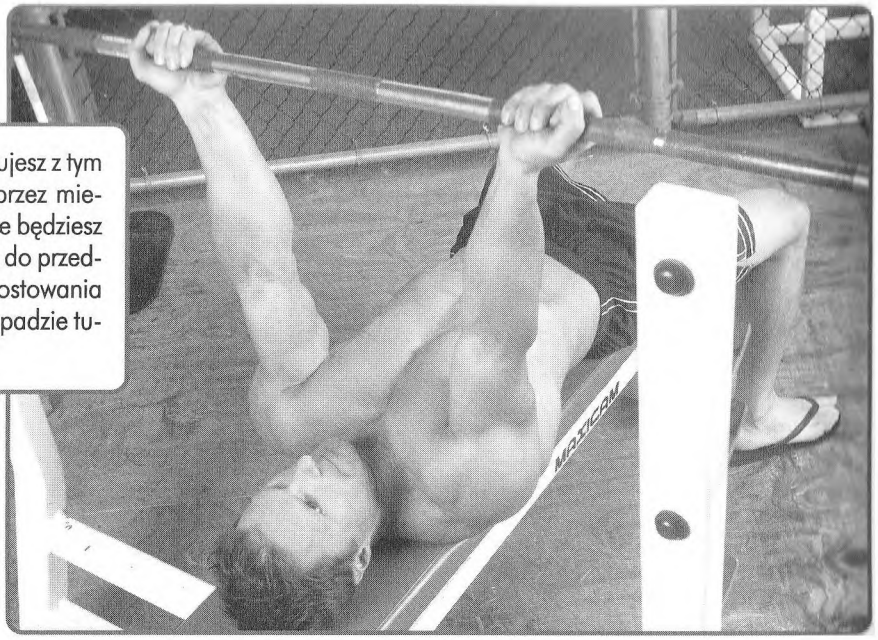


Chwyć sztangę w takim rozstawie, jaki jest dla ciebie najbardziej komfortowy do uginania ramion z gryfem prostym.

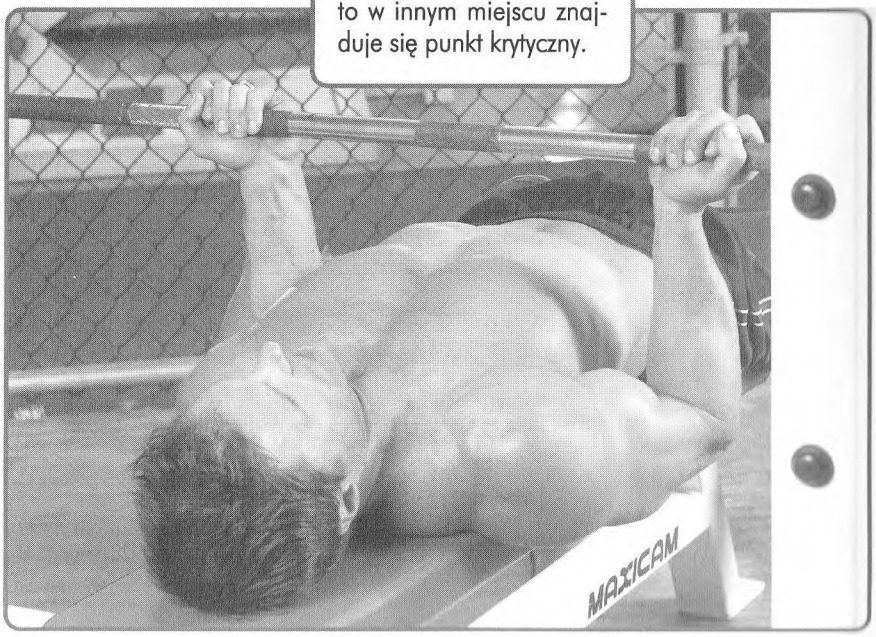


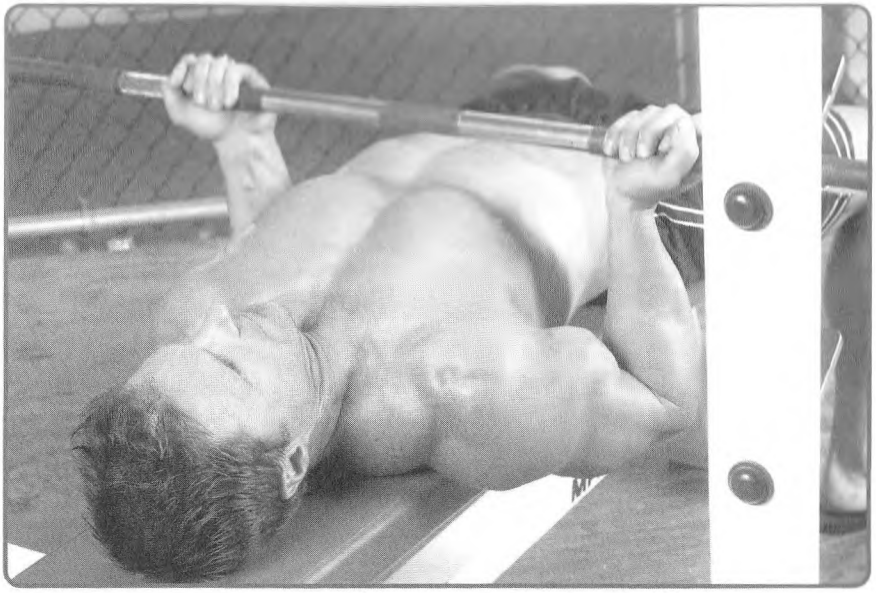
Zacznij powoli, a potem dodatko
wo ściśnij gryf, by pewnie i spoko
nie przejść przez punkt krytyczny

Kiedy potrenujesz z tym ćwiczeniem przez miesiąc, nigdy nie będziesz chciał wrócić do przedszkolnego prostowania ramienia w opadzie tułowia!



Wyciskanie w odwrotnym uchwycie wymaga większej kontroli niż zwykłe. Ponadto w innym miejscu znajduje się punkt krytyczny.





Chwyć sztangę w takim rozstawie, jaki jest dla ciebie najbardziej komfortowy do uginania ramion z gryfem prostym. Dopóki nie znajdziesz optymalnej pozycji, nie zakładaj talerzy. Zauważysz, że twoje ramiona w naturalny sposób rozchodzą się na boki zamiast opuszczać się po linii prostej. Ustaw palce nieco pod kątem i pozwól, by sztanga spoczęła w śródręczu, tak aby trafić w punkt siły na mięsistej podstawie dłoni oraz uniknąć nadwyrężenia nadgarstków.

Wyciskanie w odwrotnym uchwycie wymaga większej kontroli niż zwykle. Ponadto w innym miejscu znajduje się punkt krytyczny. Pamiętaj, że sztanga gwałtownie wychodzi w górę z klatki, tak jakbyś miał na sobie koszulkę do wyciskania, ale w połowie drogi nagle gaśnie. Rozwiązaniem nie jest wystrzeliwanie ciężaru z klatki, po to by minąć punkt krytyczny przez nadanie sztandze rozpędu, tylko zaczynanie powoli, a potem dodatkowe ściśnięcie gryfu, tak by pewnie i spokojnie przejść przez punkt krytyczny.

Dopilnuj, żeby ktoś pomógł ci zdejmować i odkładać sztangę na stojak oraz żeby zabezpieczał cię w razie zsunięcia się jej. Ewentualnie możesz wykonywać to ćwiczenie sam, wyciskając z prętów klatki do przysiadów, ustawionych na wysokości klatki piersiowej.

Kiedy potrenujesz z tym ćwiczeniem przez miesiąc, nigdy nie będziesz chciał wrócić do przedszkolnego prostowania ramienia w opadzie tułowia!

5. Ćwicz tricepsy seriami z dużym obciążeniem

Eugen Sandow, George Hackenschmidt i inni weterani z rzadka – jeśli w ogóle – wykonywali dużą liczbę powtórzeń na triceps, a mimo to wyrabiali sobie symetryczne i dobrze zarysowane „podkowy". Ci pierwsi kulturyści instynktownie wiedzieli, że do odpowiedniej stymulacji tricepsów wymagane są duże ciężary. W drugiej połowie XX wieku nauka „dogoniła" to instynktowne przekonanie. Badania Travilla wykazały, że główną pracę tricepsa, niezależnie od rodzaju i kąta ćwiczeń, wykonuje głowa przyśrodkowa, a tylko wtedy kiedy opór jest bardzo znaczny, włącza się głowa długa i boczna mięśnia.

Wyjaśnia to, dlaczego wielu adeptów kulturystyki, zwłaszcza płci żeńskiej, ma problem z uwydatnieniem tricepsów. Dzieje się tak dlatego, że panie wolą ćwiczyć z małymi ciężarami i dużą liczbą powtórzeń. Niemniej jedyna droga do tego, by osiągnąć symetryczne rozwinięte tricepsy, wiedzie przez duże ciężary – i kropka. Wykonuj wielokrotne serie po pięć powtórzeń we wszystkich ćwiczeniach, które robisz na triceps, a do twoich drzwi, towarzyszu, zapuka komisja antydopingowa, zaniepokojona tak dobrymi rezultatami!

Niegdysiejszy, zżółknięty już, radziecki plakat ukazywał chłopca, który z wybałuszonymi oczami dotyka napiętego bicepsa sportowca w opiętym podkoszulku z nadrukowanym dumnym napisem „C.C.C.P." – czyli ZSRR. Gigantyczny jasnowłosy Słowianin z ramionami Mr. Olimpia mógłby być bratem bliźniakiem rosyjskiego boksera z filmu *Rocky IV*, gdyby nie urodził się pół wieku przed Dolphem Lundgrenem. „Chcesz być taki jak on?" – głosił napis ze stalinowską jednoznacznością. „Więc trenuj!"

Trenuj, a nie dawaj sobie chaotyczny wycisk. Trafiaj w sam środek tarczy – z zapałem i wiedzą. Ja dostarczam wiedzę, a ty zapał.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

POTĘŻNE ROSYJSKIE ĆWICZENIA TRÓJBOJU SIŁOWEGO NA TRICEPS

Pytanie: Jakie powinienem robić ćwiczenia na triceps, aby poprawić wyciskanie na ławce?

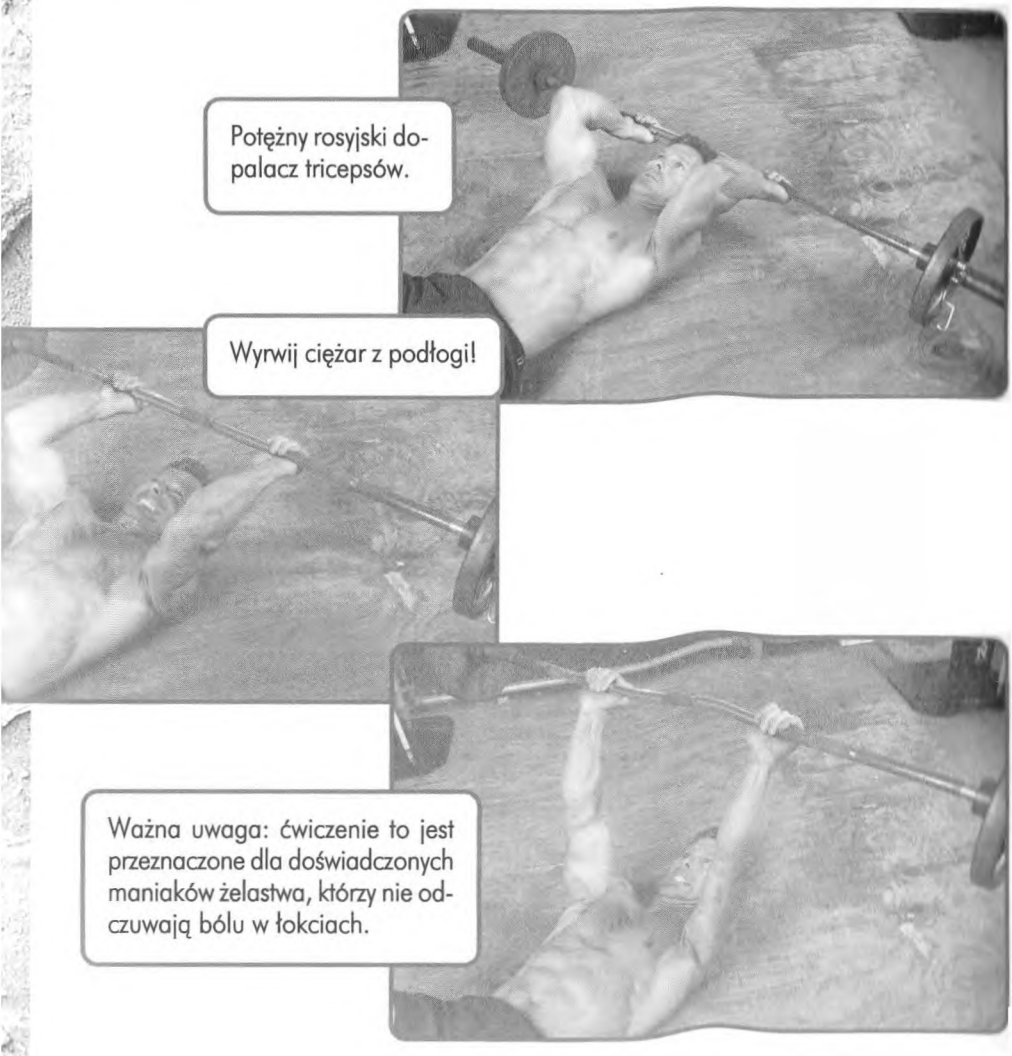
Igor Zawiałow, który otrzymał najwyższe odznaczenie Federacji Rosyjskiej „Zasłużonego Trenera" w trójboju siłowym, zaleca następujące nietypowe ćwiczenie. Połóż się na plecach na podłodze, połóż sztangę za głową i wykonuj prostowanie ramion. Wyrwij ciężar z podłogi! Według Zawiałowa, ćwiczenie to ma budować siłę eksplozywną tricepsów, która jest niezbędna w momencie po pauzie sztangi na klatce podczas wyciskania na ławce. Najlepiej jednak zacząć robić to ćwiczenie powoli i dokładnie, a przyśpieszać w ciągu następnych kilku tygodni.

Będziesz miał lepszą kontrolę nad sztangą, jeśli skupisz się na podrywaniu ciężaru prosto w górę, tak jakbyś wyciskał na ławce, zamiast przenosić go w kierunku stóp. Kiedy już dojdziesz do wyprostu, zrzuć ciężar do tyłu! Tak, po prostu zrzuć zamiast kontrolować ruch. I nie zmieniaj zdania w ostatniej chwili; nie chcesz chyba stawiać oporu sztandze, która nabrała pędu?

Trzymaj łokcie nieruchomo. Rosyjski trener nalega, żeby zmniejszyć tonaż, jeśli ćwiczenie przechodzi w hybrydę prostowania ramion i przenosze-

nia sztangi nad głową. Rób trzy serie po 6–8 powtórzeń, bardziej dbając o dobrą technikę niż o ciężar.

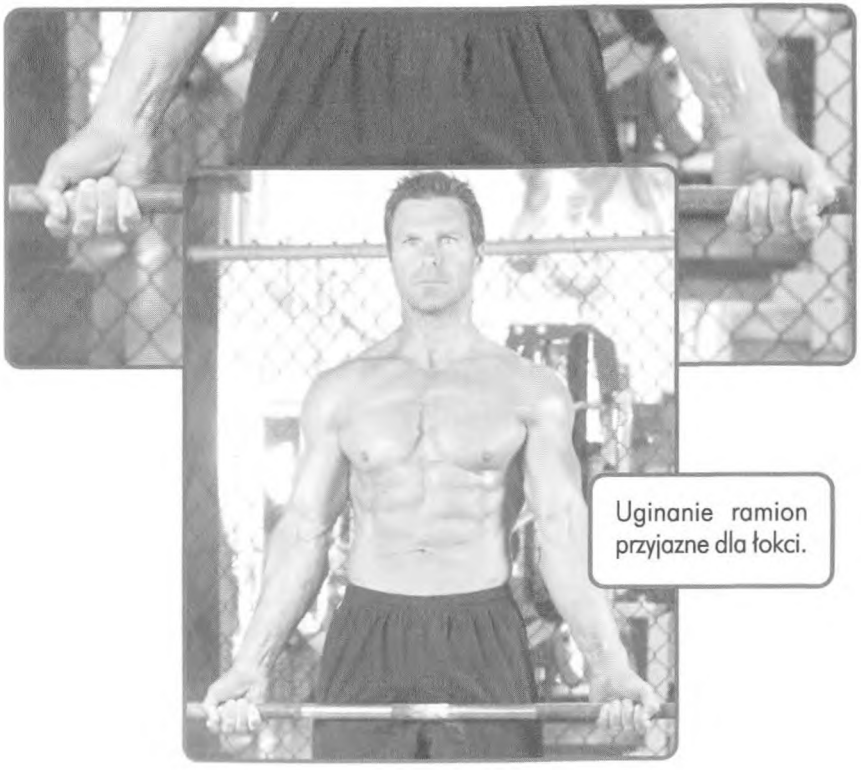
Ważna uwaga: ćwiczenie to jest przeznaczone dla doświadczonych maniaków żelastwa, którzy nie odczuwają bólu w łokciach. W złotej erze rosyjskiej kulturystyki, czyli w latach osiemdziesiątych XX wieku, panowało przekonanie, że nie ma sensu, by kulturysta robił bezpośrednie ćwiczenia na triceps, dopóki nie wyciska na ławce 150% masy swego ciała. Następnie trenowanie tricepsów pomaga przejść etap zmniejszających się przyrostów. Zanim jednak to osiągniesz, takie ćwiczenia prowadzą do przetrenowania tricepsów.



Przyjazne dla łokci uginanie ramion z prostym gryfem

Pytanie: Uginanie ramion z prostym gryfem zbyt obciąża mi nadgarstki. Czy powinienem przerzucić się na gryf łamany?

Możesz. Albo zmień uchwyt, kiedy ćwiczysz z prostym gryfem. Opuść luźno ramiona, a następnie odwróć nadgarstki, tak żeby dłonie były zwrócone w przód – tak jak w wyproście ramion podczas uginania. Zauważysz, że twoje dłonie naturalnie ułożą się dobrych kilka centymetrów od ciała, a palce będą zwrócone trochę w skos. Nie psuj tego układu; podejdź do sztangi i złap ją dokładnie w ten sposób. Poćwicz. Bardzo prawdopodobne, że nie będziesz już narzekał na nadgarstki i łokcie.



Uginanie ramion przyjazne dla łokci.

Program specjalny na ramiona

Pytanie: Bez względu na to, co robię, moje bicepsy nie chcą dalej rosnąć. Próbowałem ćwiczenia specjalne na bicepsy, przysiady, różne terapie szokowe – wszystko na próżno. Masz jakieś radykalne rozwiązania dla zdesperowanego kulturysty?

Wyluzuj, jeśli chodzi o uginanie ramion, a zrób program specjalny na przedramiona i siłę uścisku. „Zadziwiające, że obwód mojego bicepsa powiększył się prawie o 2,5 cm i wynosi teraz po raz pierwszy w moim życiu 45 cm" – przyznaje Brytyjczyk dr Alan Radley w czasopiśmie „MILO: A Journal for Serious Strength Athletes" po intensywnym treningu specjalnym na siłę uścisku. Dodajmy, że te przyrosty dotyczą kulturysty z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Sekretem umięśnionych ramion weteranów kulturystyki był trening specjalny z dużymi ciężarami na przedramiona. Nie oznacza to jednak robienia dużej liczby zginań i prostowań nadgarstka. Musisz ćwiczyć wiele mięśni przedramienia pod różnymi kątami. Pronacja, supinacja, przywodzenie i odwodzenie nadgarstka, zginanie i prostowanie palców... Duży zakres ruchu dłoni człowieka zapewnia, że podczas treningu przedramion nigdy nie będziesz się nudził.

Aby poznać przedsmak skutecznego treningu przedramion, weź do ręki talerz; niechaj palce znajdą się na gładkiej części, a kciuk na górze. Jeśli nie możesz znaleźć talerzy odpowiadających twojej sile, złącz kilka mniejszych, 2,5- lub 5-kilogramowych. Ściśnij je palcami i wykonuj uginanie ramion! Nie pozwól, aby nadgarstek wyginał się do tyłu; utrzymuj go sztywno w linii przedramion.

Pracuj z dużymi ciężarami i nie wykonuj tych ćwiczeń po treningu bicepsów. Ćwicz przedramiona przynajmniej trzy razy w tygodniu na osobnych sesjach albo razem z niepowiązanymi partiami mięśni, np. ud, łydek lub brzucha.

Najlepszym źródłem pomysłów na hardcorowe ćwiczenia uścisku i przedramion jest książka Johna Brookfielda *Mastery of Hand Strength* (Opanowanie siły dłoni), dostępna na ironmind.com. Brookfield pokazuje w niej unikalne ćwiczenia ze zwykłymi przedmiotami, takimi jak młot dwuręczny lub cegły. Portal Iron Mind oferuje też przeróżne wysokiej jakości narzędzia do treningu przedramion i uścisku.

CLUBBELLS™: GENIALNY TRENING PRZEDRAMION

Pytanie: Słyszałem, że do łask powracają stare maczugi indyjskie, ciesząc się dużym uznaniem w świecie sztuk walki. Czy mogą przydać się kulturyście?

Zadałem to pytanie Scottowi Sonnonowi, posiadaczowi tytułu Master of Sports, trenerowi kadry narodowej USA w sambo, który jest odpowiedzialny za powrót ćwiczeń z maczugą indyjską. Oto czego się dowiedziałem.

Maczugi pochodzą ze starożytnej Grecji, skąd zawędrowały do Persji. Tam zyskały popularność wśród zapaśników i siłaczy. Ich kolejnym przystankiem były Indie. W 1862 roku zostały przywiezione z Wielkiej Brytanii do USA. John Heenan, sławny bokser z czasów wojny secesyjnej, powiedział o maczugach: „[to] pomoc treningowa, rozwijająca jednocześnie siłę mięśni ramion, nadgarstków, dłoni, a praktycznie cały system mięśniowy – nie mają sobie równych. Staną się niemalże instytucją w Stanach Zjednoczonych." I tak też było. Swingowanie maczugami stało się dyscypliną olimpijską i przetrwało do Olimpiady w 1932 roku w Los Angeles, na której Amerykanie rozgromili rywali, zajmując wszystkie miejsca medalowe. Niedawno mistrz sztuk walk Scott Sannon przywrócił do życia maczugi indyjskie, dostępne na www.clubbell.tv pod nazwą Clubbell™.

Czy maczugi indyjskie są przydatne kulturyście? Sonnon wyjaśnia: „Sportowcy budujący masę mięśniową używają maczug do osiągania «wysokooktanowej» pompy mięśniowej w przedramionach i barkach, ponieważ żaden inny przyrząd nie rozwija wszystkich czterech rodzajów siły uścisku: miażdżenia, stabilizowania, szczypania i kierowania. Zastąp uginanie nadgarstków ze sztangielkami czy sztangą wykonywane pod koniec treningu ćwiczeniami z maczugami. Oto superszybki, prosty program, wykorzystujący maczugi do poważnego treningu przedramion na koniec sesji:

- zarzuty zza głowy: 2 serie po 15–25 powtórzeń,
- wahadło do wewnątrz: 2 serie po 15–25 powtórzeń,
- uginanie nadgarstka w uchwycie młotkowym: 1 seria do zmęczenia."

Zarzuty zza głowy

Chwyć maczugę mocnym uściskiem i trzymaj ją jak latarkę przez kilka sekund.Przechyl ją w kierunku ciała, aż maczuga oprze się o bark, po czym zacznij podnosić łokieć. Podnoś go do momentu, kiedy będzie skierowany prosto ku górze. Nie przechylaj się do tyłu. Ramiona znajdą się w pozycji podobnej do dolnej fazy wyciskania francuskiego ze sztangielkami. Zanim maczuga dotknie ci pleców, energicznie podnieś ją do góry. Przez kilka sekund trzymaj ciężar nad głową, jakbyś miał w ręku miecz, którym masz kogoś zaatakować. Powoli opuść maczugę do pozycji wyjściowej i powtórz całość.

Wahadło do wewnątrz

Huśtaj maczugą z boku na bok oraz po skosie. „Chwyć" podłogę palcami stóp i ściskaj maczugę do czerwoności.

Uginanie nadgarstka w uchwycie młotkowym

Unieś łokieć tak, jakbyś trzymał tarczę; ramię powinno być równoległe do podłogi. Powoli przekręcaj nadgarstek, bez poruszania ramieniem i barkiem. Maczuga będzie przekręcać się w twoim kierunku, aż oprze się o biceps lub mięsień naramienny. Ponownie ściśnij ją, spręż oddech (zastosuj oddech siły) i powoli wyprostuj maczugę do pozycji wyjściowej.

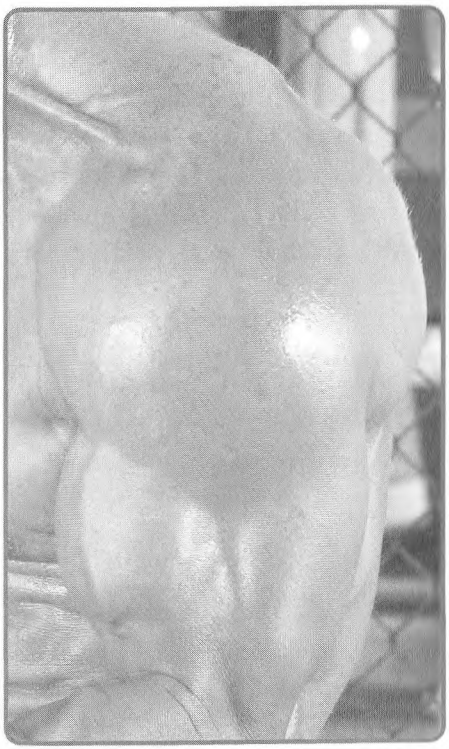
Scott Sonnon zaleca wykonywanie powyższego treningu trzy razy w tygodniu.

ZBUDUJ SUPERBICEPSY PRZEZ... WYSIKANIE NA ŁAWCE!

Pytanie: Jakie jest najlepsze ćwiczenie na budowanie ogromnych bicepsów?

Są różne opinie na ten temat. Według mnie, najlepszym jest wyciskanie na ławce w uchwycie szerokim. Zanim stwierdzisz, że jestem szalony, popatrz na ramiona czołowych trójboistów i zastosuj się do moich zaleceń przez kilka tygodni.

„Uchwyt szeroki" oznacza maksymalny rozstaw rąk przyjęty w trójboju siłowym, czyli kiedy twój palec wskazujący znajduje się po zewnętrznej stronie pierścieni na gryfie. Jeszcze szerszy rozstaw może powodować problemy nadgarstka i inne. Utrzymuj ściągnięte łopatki i opuszczone barki, a wypchnij klatkę piersiową. Wyciskaj sztangę, ale wyobrażaj sobie, że pchasz z pach, a nie z dłoni.

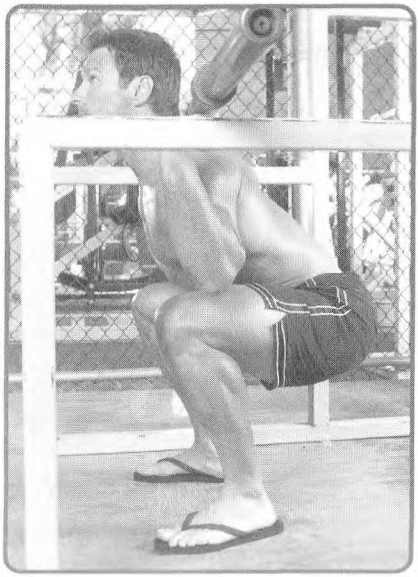


Wyciskaj w seriach 5 x 6 trzy razy w tygodniu. Ogranicz lub wyeliminuj inne ćwiczenia na biceps i klatkę. Zmierz ramiona po sześciu tygodniach i podziel się wynikami na forum dragondoor.com.

Czy przysiady są niezbędne do wytrenowania muskularnych ramion?

Pytanie: Wszyscy mówią, że nie można zbudować pokaźnych ramion bez serii przysiadów i martwego ciągu z dużym obciążeniem. Czy to prawda?

Z przyjemnością odpowiedziałbym „tak", ponieważ lubię widzieć, jak trwoga maluje się na twarzy rozmówcy, ale byłaby to nieprawda. Mimo że ciężkie ćwiczenia trójboju z pewnością pomogłyby ci w drodze do wytrenowania sporych ramion, jednak 45-centymetrowe mięśnie można zbudować bez klatki do przysiadów czy platformy do martwego ciągu. Spójrz na gości takich jak mistrz USA w siłowaniu się na rękę Jason Remer, który wypracował świetną sylwetkę kulturystyczną. Pomimo że dzisiaj ten pan trenuje całe ciało, kilka lat temu zdobył swój pierwszy tytuł, nie mając w ogóle wyćwiczonych dolnych partii ciała.



Zanim jednak pozwolisz klatce do przysiadów zarosnąć pajęczynami, musisz wiedzieć jedno na temat treningu Jasona. W przeciwieństwie do typowego wielbiciela uginania ramion, który odbija sztangę, pompuje i przetrenowuje się ciężarami dla mięczaków, robiąc gigantyczną liczbę powtórzeń, mistrz armwrestlingu traktuje uginanie ramion jako poważny trening na siłę. Podnosi poważne ciężary – powoli i dokładnie. Treningowy standard Jasona Remera to idealnie wykonana seria po trzy powtórzenia z ciężarem 70 kg.

Jeden z najlepszych profesjonalnych siłaczy na rękę w Stanach środkowo-zachodnich Marty O'Neal jest posiadaczem 42,5-centymetrowych ramion przy masie ciała 80 kg i wzroście 180 cm. Kiedy poznałem go kilka lat temu jako początkującego, był żylasty, ale z pewnością koszulka nie pękała mu na mięśniach. Innymi słowy, genetyka to nie wszystko. Kluczem jest trening: serie uginania ramion z dużym ciężarem plus armwrestling, który góruje pośród ćwiczeń wyzwalających maksymalne napięcie w minimalnym czasie.

Konkluzja: można zbudować duże i silne ramiona dzięki wąskiemu i specjalistycznemu programowi. Nie może być zaś mowy o lekkich obciążeniach i kiepskiej technice.

Rozdział Piąty

Klatka piersiowa

KLATA JAK U GLADIATORA

ĆWICZENIA Z SERII „BĄDŹ TAK SILNY, NA JAKIEGO WYGLĄDASZ"

1. Wyciskanie na ławce poziomej
2. Pompki z klaśnięciem
3. Wyciskanie sztangielek na ławce skośnej
4. Rozpiętki na podłodze

1. Wyciskanie na ławce poziomej

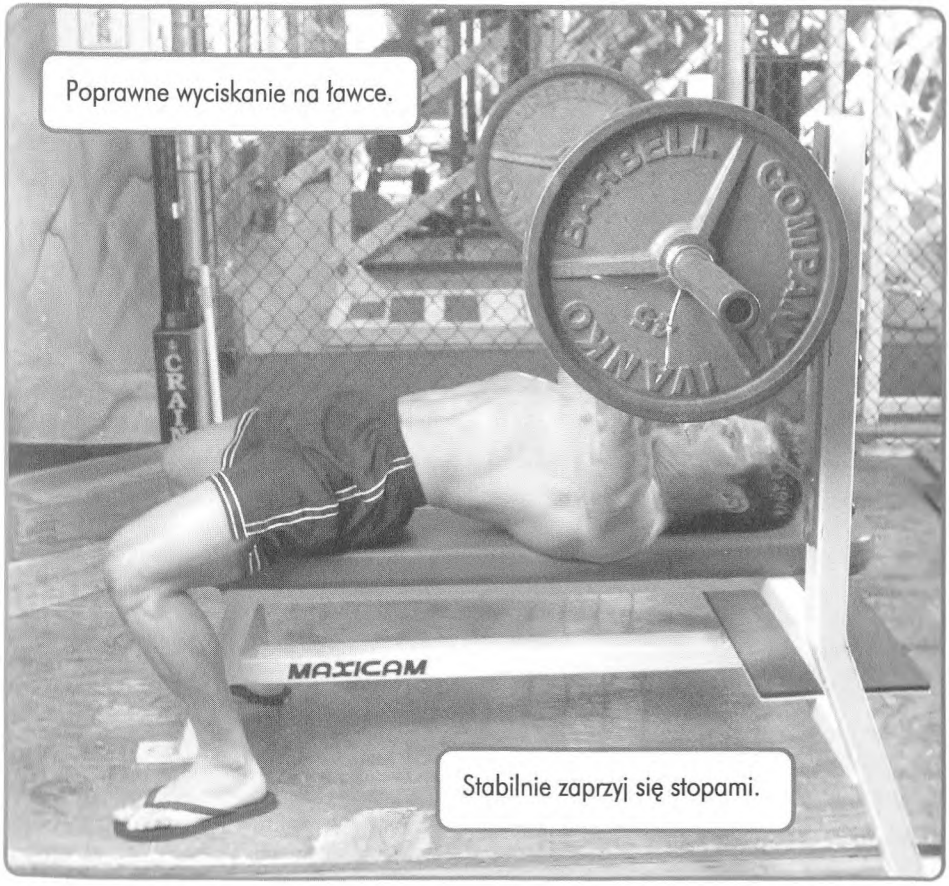
Nie ma sensu zgrywać bahatera i na nowo odkrywać Ameryki. Wyciskanie na ławce pozostaje „numerem jeden", jeśli chodzi o budowanie klatki piersiowej, na której będziesz mógł postawić szklankę. Jednak, żeby wycisnąć z tego ćwiczenia jak najwięcej, nalegam, abyś przestudiował poniższe ważne uwagi na temat techniki.

Połóż się na ławce, maksymalnie wypchnij klatkę, ściągnij łopatki, a barki opuść w kierunku stóp (w ustaleniu odpowiedniej pozycji pomoże wykonanie „przenoszenia nad głową" z pionowymi prętami stojaka przy ławce). Warunki te są konieczne dla uzyskania maksymalnej mocy, optymalnego obciążenia mięśni klatki piersiowej i zabezpieczenia barków przed urazami.

Postaw stopy tak jak jest ci wygodnie. Weź głęboki wdech, napnij całe ciało, jakbyś miał obronić się przed wyobrażonym ciosem (możesz go też zaaranżować!), i zdejmij sztangę ze stojaka. Mocno napnij górną część mięśni piersiowych i przyciągnij sztangę do mostka mięśniami najszerszymi grzbietu. Równocześnie wypychaj klatkę, tak jakbyś chciał się spotkać ze sztangą w połowie drogi. Powinieneś poczuć spore napięcie w mięśniach klatki, które naprężą się jak guma.

Próba oddychania pod sztangą, która sprasowuje ci klatkę, jest daremna, tak więc podczas opuszczania sztangi wstrzymaj oddech. Gdy gryf dotknie klatki, zrób sekundową pauzę. Nie rozluźniaj się jednak, cały czas utrzymuj napięcie i bądź przygotowany wystrzelić ciężar w górę.

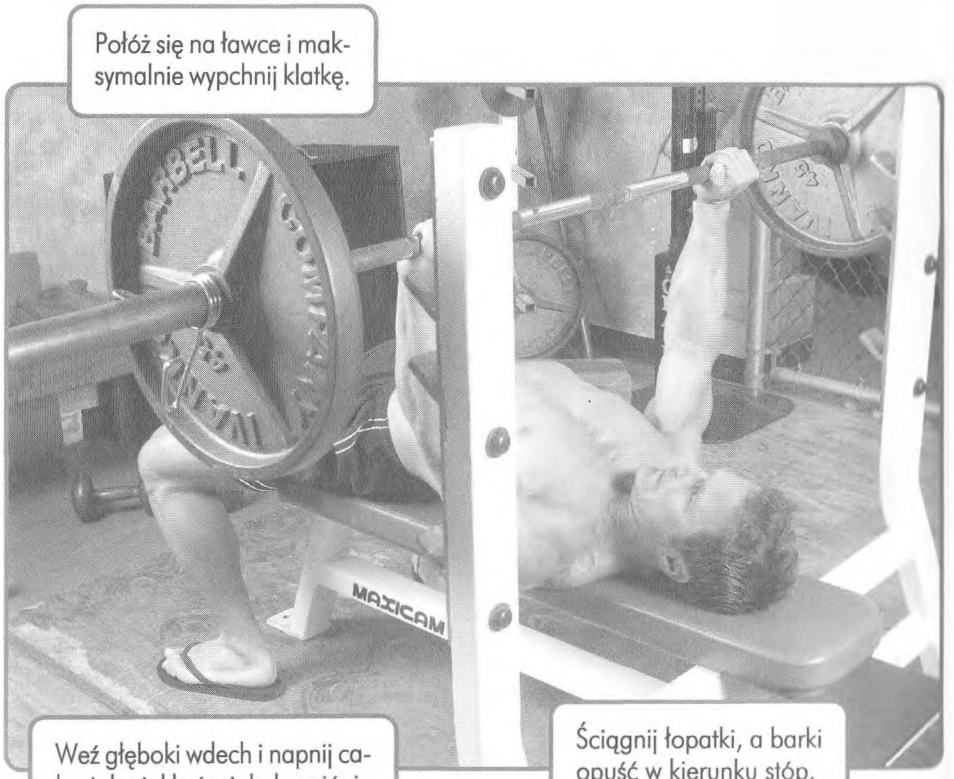
Wyciśnij sztangę z klatki i wypchnij ją w kierunku stóp, tak jakbyś robił wyciskanie w pochyleniu głową w dół. Dzięki Louie Simmonsowi technika ta uratowała wielu trójboistów przed urazami mięśni klatki i barków. Osiągniesz najlepsze rezultaty, jeśli wyobrazisz sobie, że **odpychasz się od sztangi,** tak jakbyś chciał unieruchomić ciało pomiędzy ciężarem a ławką. Jeśli zrobisz to we właściwy sposób, poczujesz naprężenie i ciśnienie w górnych partiach pleców. Kiedy zbliżysz się do punktu zmęczenia, będziesz mile zaskoczony, że sztanga nadal stabilnie idzie w górę jak na maszynie Smitha.

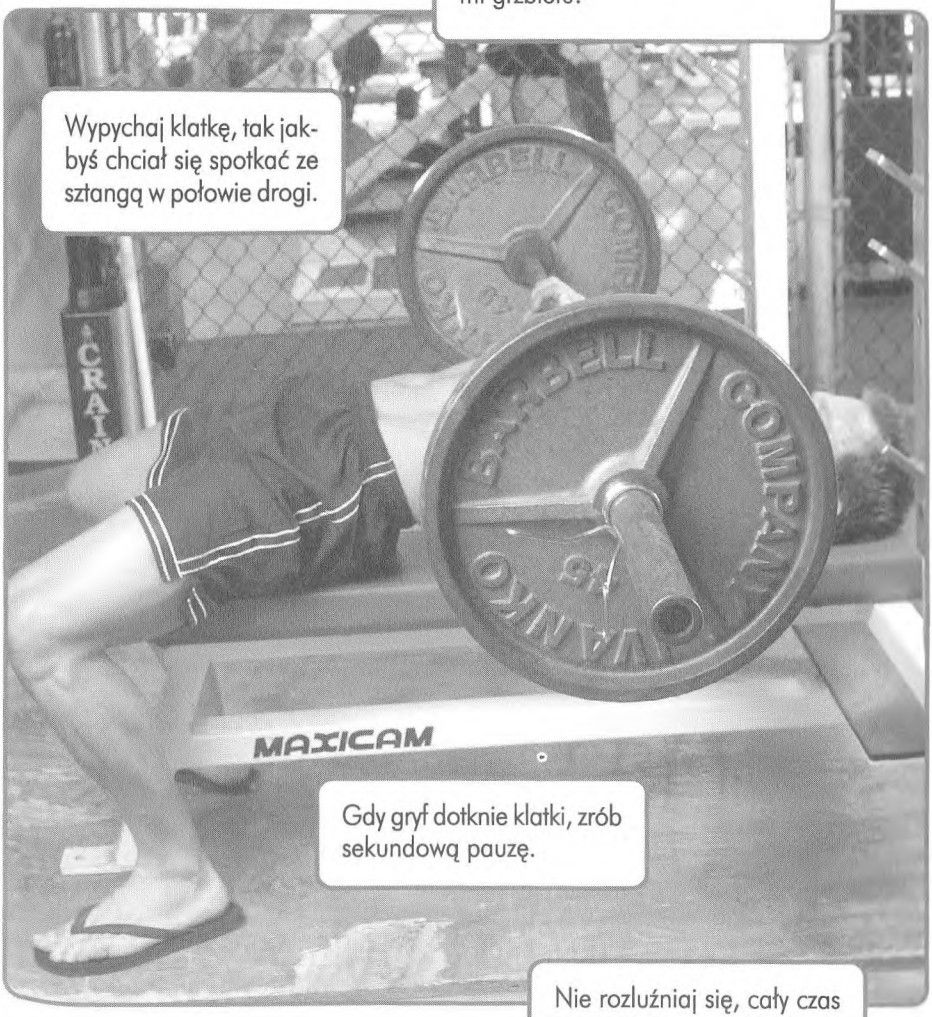


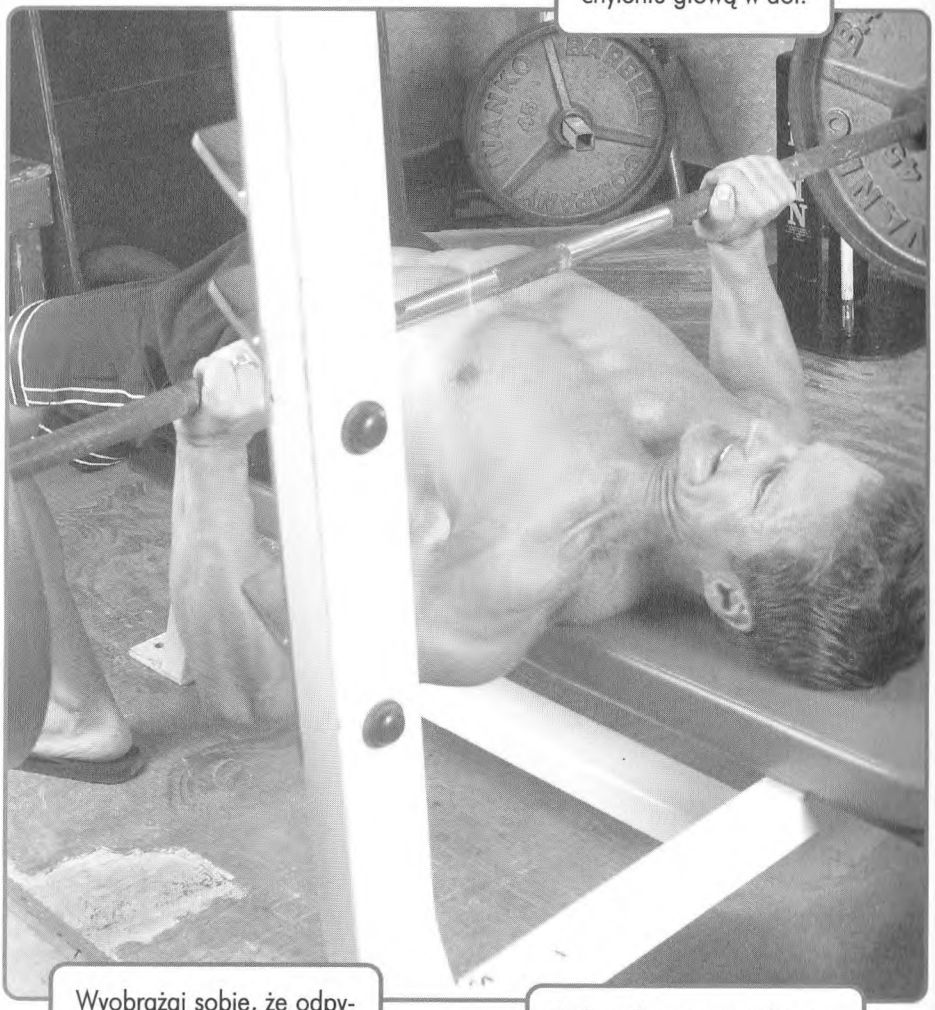
Gdy sztanga zacznie stawiać większy opór i znajdzie się w punkcie krytycznym, mocno ją ściśnij. Jednocześnie napnij pośladki, brzuch i stęknij – wyobrażając sobie, że przesyłasz energię z brzucha do pięści. Skuteczność tej techniki, zapożyczonej ze sztuk walki, jest naprawdę zdumiewająca. Na kursie, który prowadziłem w Akademi Policyjnej w Albuquerque, instruktor, którego maks wyciskania na ławce wynosił siedem powtórzeń, zrobił ich dwanaście. Takie rezultaty są typowe.

Zanim rozpoczniesz kolejne powtórzenie, sprawdź, czy nie rozeszły ci się łopatki. Jeśli tak się stało, ściągnij je z powrotem. Jeżeli ciężar jest zbyt wielki, byś mógł to zrobić, odstaw sztangę na stojak i ćwicz dalej z przerwami pomiędzy powtórzeniami oraz z pauzami w trakcie powtórzeń. Miłej zabawy!

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 5 x 5



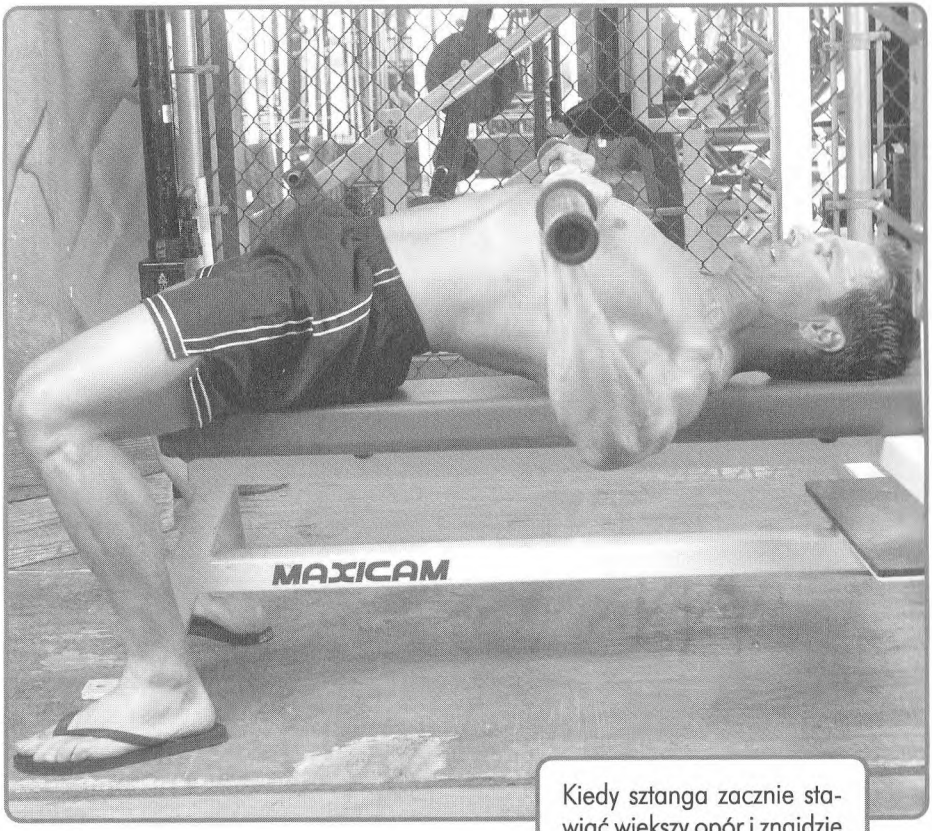

Mocno napnij górną część mięśni piersiowych i przyciągnij sztangę do mostka mięśniami najszerszymi grzbietu.
Wypychaj klatkę, tak jakbyś chciał się spotkać ze sztangą w połowie drogi.
BARBELL COMPANY
MAXICAM
Gdy gryf dotknie klatki, zrób sekundową pauzę.
Nie rozluźniaj się, cały czas utrzymując napięcie, i bądź przygotowany, by wystrzelić ciężar w górę.



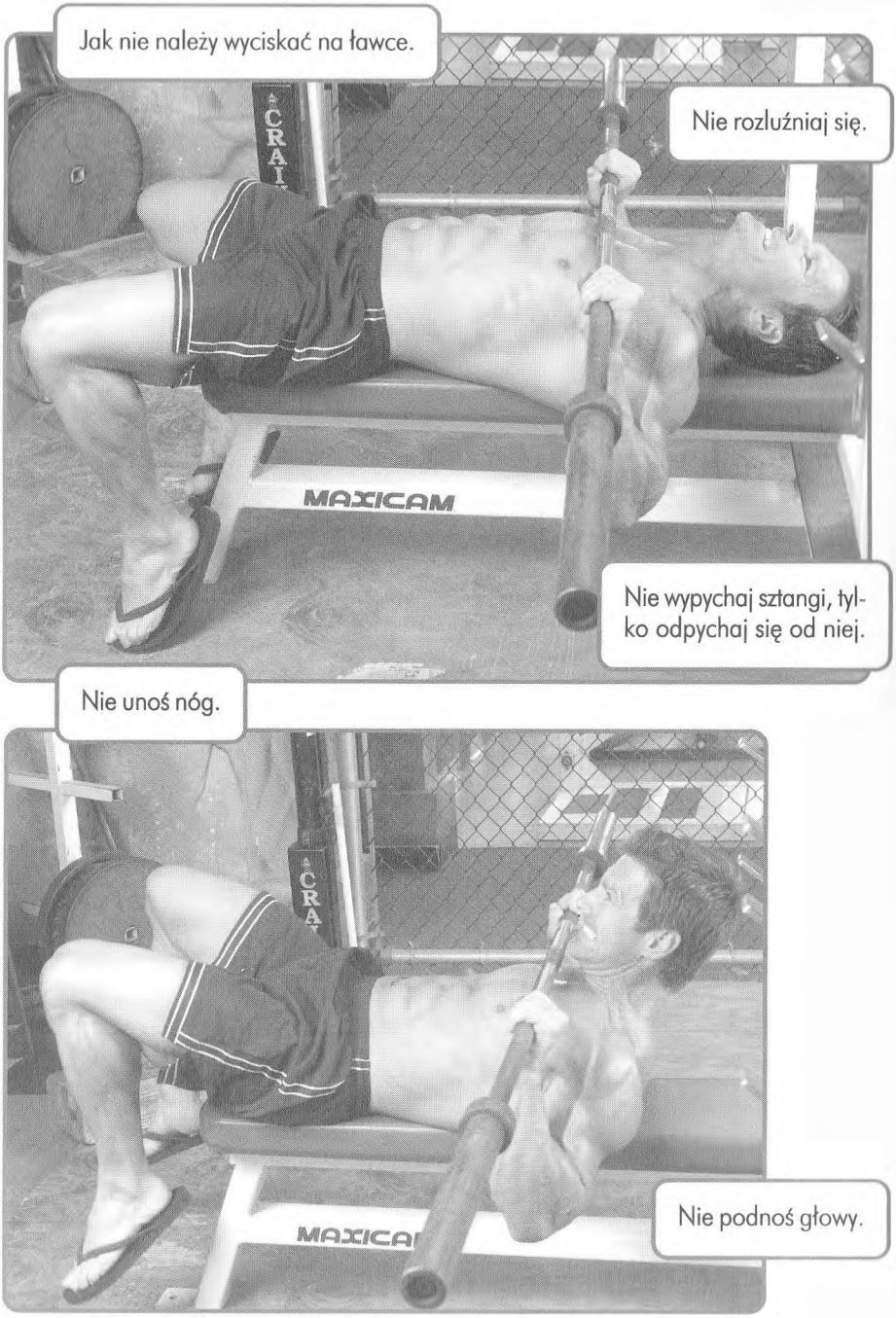
Wyciśnij sztangę z klatki i wypchnij ją w kierunku stóp, tak jakbyś robił wyciskanie w pochyleniu głową w dół.

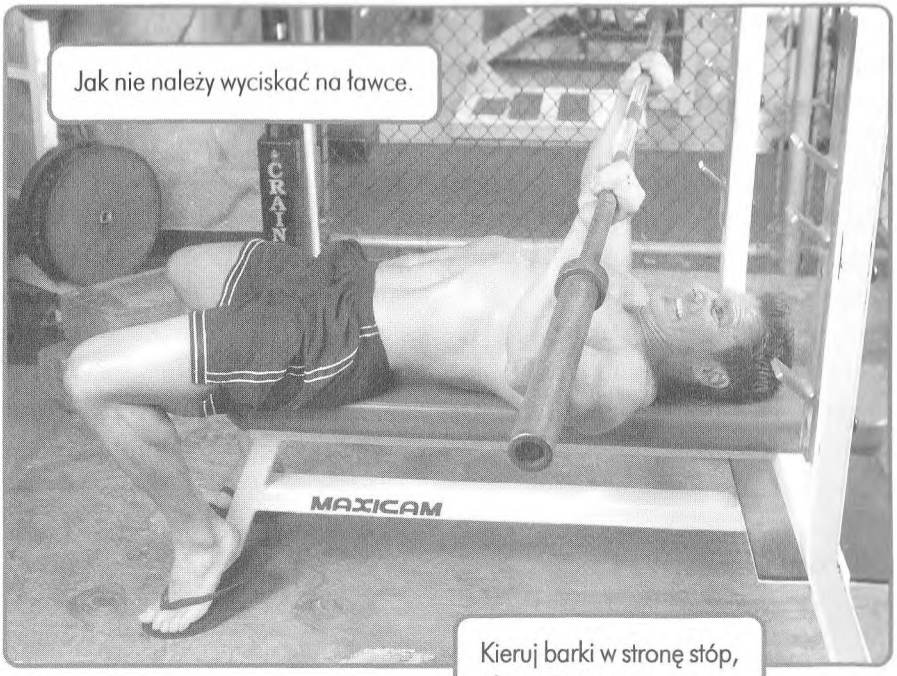
Wyobrażaj sobie, że odpychasz się od sztangi.

Jeśli zrobisz to we właściwy sposób, poczujesz naprężenie i ciśnienie w górnych partiach pleców.



Kiedy sztanga zacznie stawiać większy opór i znajdzie się w punkcie krytycznym, mocno ją ściśnij. Jednocześnie napnij pośladki, brzuch i stęknij – wyobrażając sobie, że przesyłasz energię z brzucha do pięści.


Jak nie należy wyciskać na ławce.
Nie rozluźniaj się.
Nie wypychaj sztangi, tylko odpychaj się od niej.
MAXICAM
Nie unoś nóg.
Nie podnoś głowy.



2. Pompki z klaśnięciem

To ulubione ćwiczenie zawodników sportów siłowych dzięki ekstremalnemu i nietypowemu przeciążeniu buduje pokaźną klatkę piersiową. Jeśli nie jesteś wystarczająco silny, żeby wykonywać typowe pompki z klaśnięciem, możesz robić to ćwiczenie na kolanach lub nawet odpychając się od ściany.

Ustaw się w pozycji do pompek, mając ręce i nogi rozstawione nieco szerzej nić barki – łokcie mają być skierowane na zewnątrz. Ciężar ciała utrzymuj na podstawach dłoni. Zniżaj się do momentu, kiedy klatka prawie dotknie podłogi. Z taką szybkością, jakbyś dotknął rozgrzanego palnika kuchenki, eksplozywnym ruchem wyjdź w górę i klaśnij. Wyląduj na dłoniach i ćwicz dalej. Miej dość rozsądku, aby przerwać ćwiczenie, zanim twoja twarz będzie nadawać się do operacji plastycznej.

Pewna coolerska technika, zaczerpnięta z treningu karate, pomoże ci maksymalnie angażować mięśnie piersiowe. W rosyjskich siłach specjalnych byliśmy szkoleni, aby udawać, że wyprowadzamy ciosy łokciami, a nie pięściami, po to by wyrobić duże i mocne mięśnie klatki, a ręce mieć szybkie i zwinne. Zrób to samo tutaj – opuszczaj się z łokci.

Nawet kiedy dobrze wyszkolisz się w tego rodzaju pompkach, nie próbuj podskakiwać wyżej poprzez prostowanie łokci. Twoja klatka będzie reagowała lepiej na krótkie dawki mocy w stanie pełnego napięcia mięśni. W przeciwieństwie do osób ćwiczących sporty siłowe, kulturysta nie ma powodu dochodzić do jeszcze trudniejszych wariantów tego ćwiczenia, takich jak wielokrotne klaśnięcia lub klaśnięcia nad głową. Twoim zadaniem jest zwiększanie liczby powtórzeń. Zacznij od jednej serii po mniej więcej 10 powtórzeń i powoli je zwiększaj. Pięćdziesiąt to dobry wynik, do którego można dążyć.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 3 x 10

3. Wyciskanie sztangielek na ławce skośnej

W dawnych czasach, kiedy ciężarowcy trenowali wyciskanie na ławce skośnej, po to by polepszyć wyciskanie olimpijskie, ławka taka była długą deską, o którą można było się oprzeć stojąc. Jest to świetna pozycja, bardzo dobra dla kręgosłupa. Niestety, większość współczesnych ławek skośnych zmusza ćwiczącego do siedzenia z przesadnie wygiętym kręgosłupem. To zaś stanowi kolejny dobry powód, aby ćwiczyć na niej ze sztangielkami, dzięki którym nie będziesz zmuszony używać tak dużych obciążeń jak przy sztandze.

Możesz stosować różne kąty nachylenia ławeczki. Zacznij na przykład od dużego pochylenia i obniżaj oparcie do poziomu, używając tego samego obciążenia i robiąc krótkie przerwy odpoczynkowe. Stosowanie coraz lepszej dźwigni zneutralizuje efekt większego zmęczenia mięśni. Jest to jednak tylko jedna z wielu opcji.

Jak poprzednio, zacznij od dużego nachylenia. Napnij mięśnie piersiowe, wypchnij klatkę, a barki trzymaj opuszczone i cofnięte. Inaczej niż w se-

riach z ciężką sztangą, wyciskanie za sztangielkami pozwoli ci na branie dużego wdechu w fazie negatywnej. Z całych sił wypychaj klatkę.

Dr Fred „Przysiad" Hatfield z ISSA.com ma świetną radę na przyspieszenie rozwoju mięśni piersiowych o całe lata świetlne: pozwól nieznacznie rozejść się sztangielkom, tak jakbyś nie mógł się zdecydować, czy chcesz robić wyciskanie, czy rozpiętki. Natychmiast będą musiały włączyć się mięśnie piersiowe, by nie pozwolić ciężarom spaść na podłogę.

Dobrze rozciągnij mięśnie w dolnej fazie ruchu, jednak nie do przesady – barki są w tej pozycji podatne na przeciążenia.

Trzymaj ściągnięte łopatki – bardzo ważne! – oraz wypychaj ciężar w górę mięśniami klatki. Napręż je w górnej pozycji i wracaj po więcej.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 3 x 6

4. Rozpiętki na podłodze

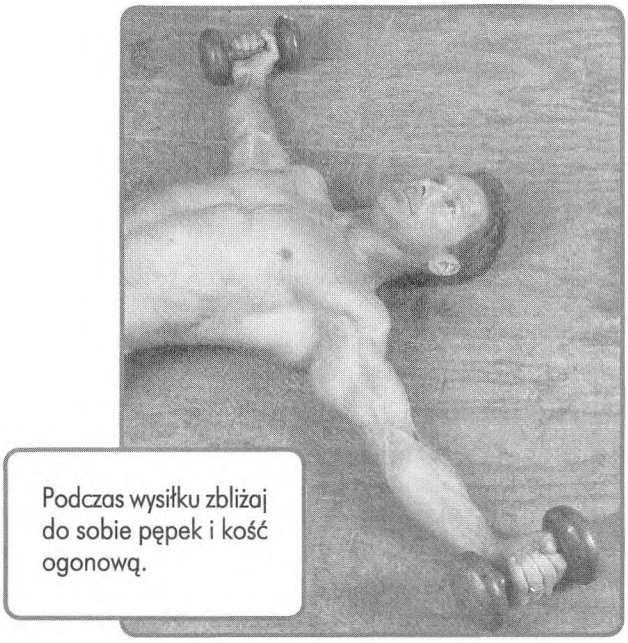
Niemożliwością jest wyizolowanie jednego mięśnia, tak żeby reszta ciała była rozluźniona. A z pewnością nie z konkretnym obciążeniem. Próby zrobienia tego są daremne i niebezpieczne. Z drugiej strony przemyślane użycie „niezaangażowanych" mięśni w ćwiczeniach jednostawowych, takich jak rozpiętki na podłodze, zwiększy znacznie siłę, bezpieczeństwo i masę. To zjawisko promieniowania wyjaśniam szerzej w mojej książce *Power to the People!* Poniższa technika należy do power bodybuildingu i jest przeznaczona do ćwiczeń jednostawowych – w naszym przypadku do rozpiętek.

Połóż się na podłodze na plecach, rozstaw szeroko ramiona i schwyć parę sztangielek podchwytem. Dlaczego na podłodze, a nie na ławce? Głównie w celu zapewnienia różnorodności, ale powodem jest też możliwość ćwiczenia z większymi ciężarami bez ryzyka urazu barków.

Wyprostuj nogi i trzymaj stopy razem. Podczas ćwiczenia zachowuj lekko zgięte łokcie.

Wdychając powietrze, wypychaj klatkę. Napnij mięśnie brzucha i pośladków, jakbyś próbował podkulić ogon. W sztukach walki uczy się, aby podczas wysiłku zbliżać do siebie pępek i kość ogonową. Bez względu na to, jak dziwnie to brzmi, czyni cuda pod względem uzyskiwanej mocy.

Napnij mięśnie piersiowe i bicepsy, zaciśnij dłonie na sztangielkach i ćwicz. Ściśnij uda.



Podczas wysiłku zbliżaj do sobie pępek i kość ogonową.

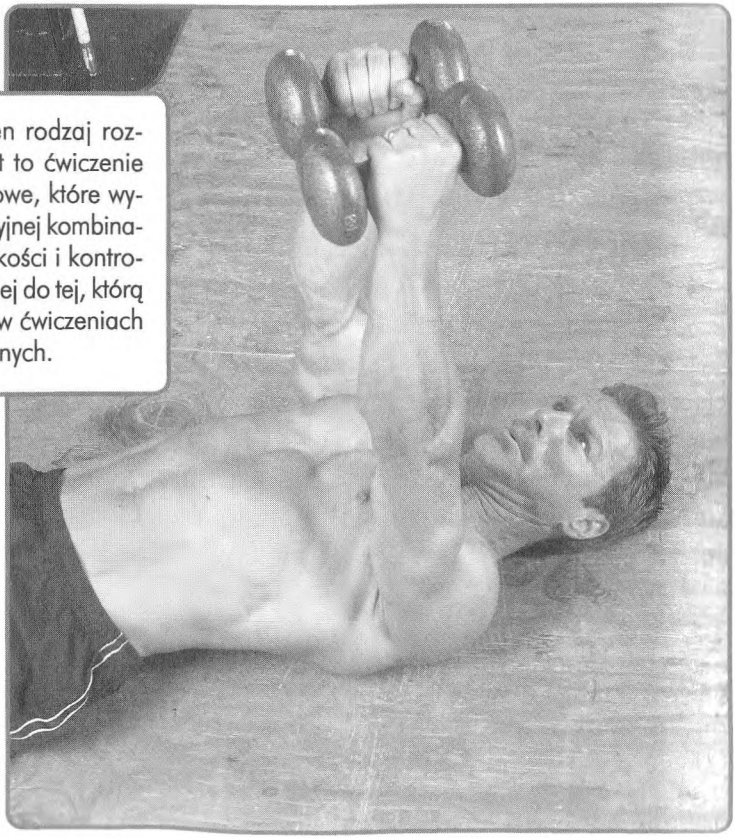
Możesz opuszczać sztangielki cały czas w to samo miejsce lub różnicować trudność zadania, opuszczając je prostopadle do tułowia, nieznacznie powyżej linii barków, nad głowę, przy biodrach albo gdziekolwiek pomiędzy tymi punktami.

Po opuszczeniu sztangielek na podłogę całkowicie rozluźnij się na sekundę. Weź wdech, napnij się i ćwicz dalej.

Polubisz ten rodzaj rozpiętek. Jest to ćwiczenie jednostawowe, które wymaga finezyjnej kombinacji siły, gibkości i kontroli – podobnej do tej, którą spotka się w ćwiczeniach gimnastycznych.

Zalecana liczba serii i powtórzeń: 3 x 10

Napnij mocno mięśnie piersiowe i bicepsy, zaciśnij dłonie na sztangielkach i ćwicz. Przyciśnij do siebie uda.



Polubisz ten rodzaj rozpiętek. Jest to ćwiczenie jednostawowe, które wymaga finezyjnej kombinacji siły, gibkości i kontroli – podobnej do tej, którą spotka się w ćwiczeniach gimnastycznych.

Często zadawane pytania na temat treningu klatki piersiowej

Pytanie: Czy powinienem trzymać stopy na ławce, żeby wyizolować mięśnie piersiowe?

Zgięcie nóg na brzuch – jak u zdechłego karalucha – spowoduje efekt odwrotny od zamierzonego. Kiedy nogi wędrują w górę, plecy spłaszczają się, zapada się klatka piersiowa, a obciążenie przenoszone jest z klatki na barki. Tak więc pewnie opieraj nogi na podłodze.

Pytanie: Czy wyginanie kręgosłupa podczas wyciskania na ławce może prowadzić do jego urazów?

To zależy. Odpowiednie wygięcie kręgosłupa jest niezbędne do wstępnego napięcia mięśni piersiowych. Osiągniesz je, biorąc głęboki wdech i wypychając klatkę. W większości przypadków plecy kulturysty powinny to dobrze znosić. Z drugiej jednak strony, ustawienie stóp pod ławką w połowie odległości do głowy i robienie mostka z pleców może być zabójcze. Pod plecami filigranowej Iriny Kryłowej, byłej gimnastyczki i rekordzistki świata w wyciskaniu na ławce, można z powodzeniem przełożyć piłkę do koszykówki. Nie próbuj jej naśladować. Ogólnie rzecz biorąc, jeśli postawisz stopy płasko zamiast na palcach, wygięcie kręgosłupa będzie optymalne.

Pytanie: Czy powinienem robić wyciskanie w pochyleniu w dół?

Dolne partie mięśni piersiowych będą odpowiednio stymulowane, jeśli zasymulujesz wyciskanie głową w dół na ławce poziomej przez przesunięcie

sztangi do mostka, prawie nad brzuch, i wypychanie jej w kierunku nóg, a nie twarzy. Zwiększy to też bezpieczeństwo, dlatego że barki nie będą miały tendencji do wznoszenia się, jak dzieje się to w przypadku wyciskania w pochyleniu głową w dół.

Pytanie: Co mogę zrobić, żeby zapobiec naderwaniu mięśni piersiowych?

Główne przyczyny naderwania mięśni piersiowych to sterydy i przetrenowanie. Może cię to zadziwić, ale wśród trójboistów zdarza się dużo mniej naderwań tych mięśni niż u kulturystów! Każdy lekarz pracujący ze sportowcami podnoszącymi ciężary może potwierdzić to statystykami.

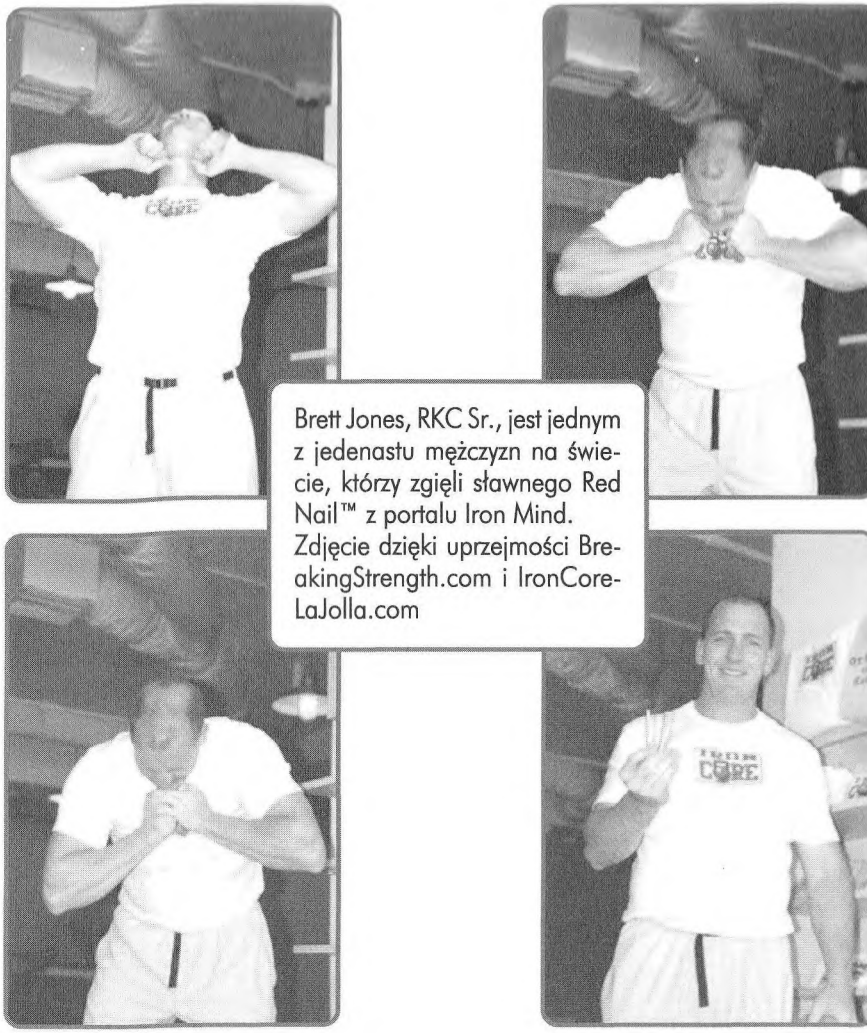
Mimo że trójboiści podnoszą dużo większe ciężary, w przeciwieństwie do kulturystów nigdy nie ćwiczą do granic możliwości, robią małą liczbę powtórzeń i unikają nadmiernego rozciągnięcia mięśni piersiowych i barków. Ponadto mówią „nie" milionom kiepskich serii na bramie oraz cyklicznie zwiększają i zmniejszają obciążenia. Stosuj te sprawdzone strategie twoich kumpli po fachu, a ryzyko naderwania mięśni piersiowych spadnie prawie do zera.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

KLATA W STYLU RETRO

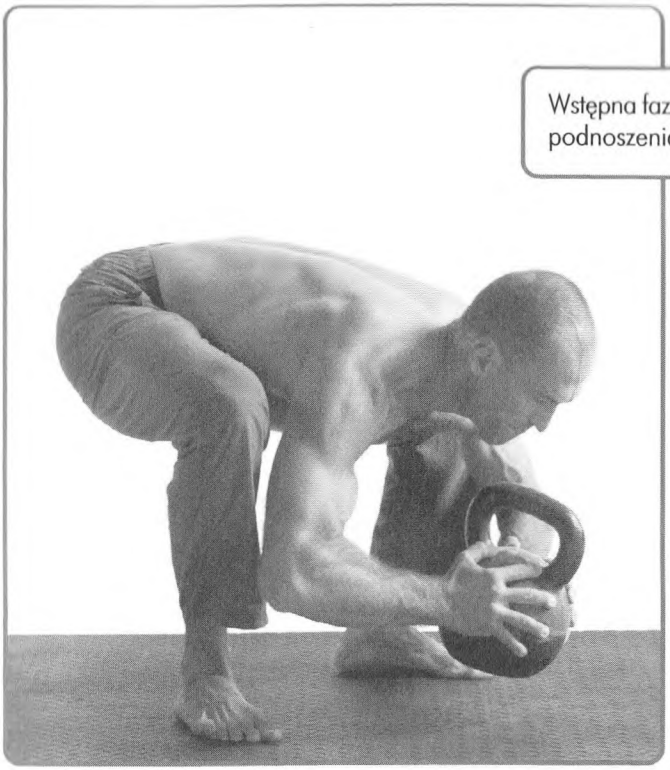
Pytanie: Przekonałeś mnie, żeby nie dążyć do zbudowania ogromnych mięśni piersiowych, a wytrenować szerokie barki, jakie można było spotkać u weteranów kulturystyki. Jednak chciałbym mieć przecież trochę mięśni klatki – a wyciskanie nad głowę, pompki na poręczach, podciąganie się na drążku raczej nie symulują ich wystarczająco. Czy dziadkowie kulturystyki robili coś jeszcze?

Jest jeszcze jeden sekret siły i sylwetki mięśni piersiowych u weteranów: zginanie podków, metalowych szpil i podobnych rzeczy. Niewielu ludzi w dzisiejszych zniewieściałych czasach zajmuje się tą męską sztuką, jednak ci, którzy to robią, mają niebywałe klaty. Należy do nich między innymi weteran piechoty morskiej Clark Bartram, którego zdjęcia znajdują się w tej antologii. Jeśli chcesz się zmierzyć z tym wyzwaniem, zapoznaj się z książką *Mastery of Hand Strength* Johna Brookfielda, którą znajdziesz na IronMind.com.



Brett Jones, RKC Sr., jest jednym z jedenastu mężczyzn na świecie, którzy zgięli sławnego Red Nail™ z portalu Iron Mind. Zdjęcie dzięki uprzejmości BreakingStrength.com i IronCore-LaJolla.com

Jeśli sądzisz zaś, że to nie dla ciebie, istnieją też ćwiczenia z wolnymi ciężarami, które będą podobnie wpływały na klatkę piersiową. W radzieckich siłach specjalnych trzymaliśmy odważnik w dłoniach w taki sposób, że był podtrzymywany tylko siłą parcia na jego boki, bez chwytania go palcami od spodu. Następnie wykonywaliśmy uginanie ramion uchwytem młotkowym i wyciskanie żołnierskie. Ćwiczenie to ma wiele świetnych zastosowań. „Dokładnie takim ruchem zabezpieczam broń!" – skomentował członek grupy antyterrorystycznej Secret Service na niedawnym kursie ćwiczeń z odważnikami dla instruktorów. Zawodnicy arm wrestlingu też ręczą za to ćwiczenie.

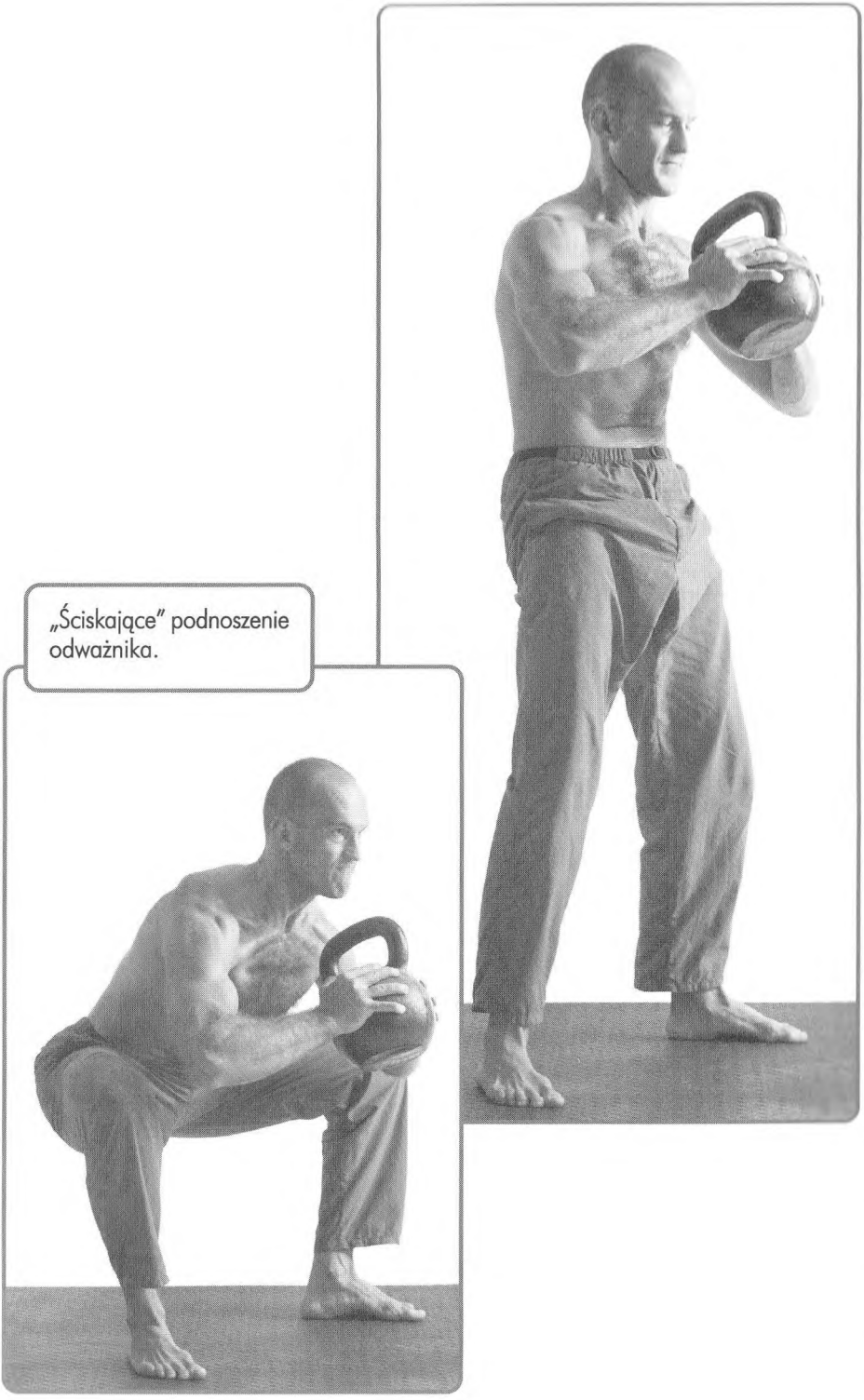


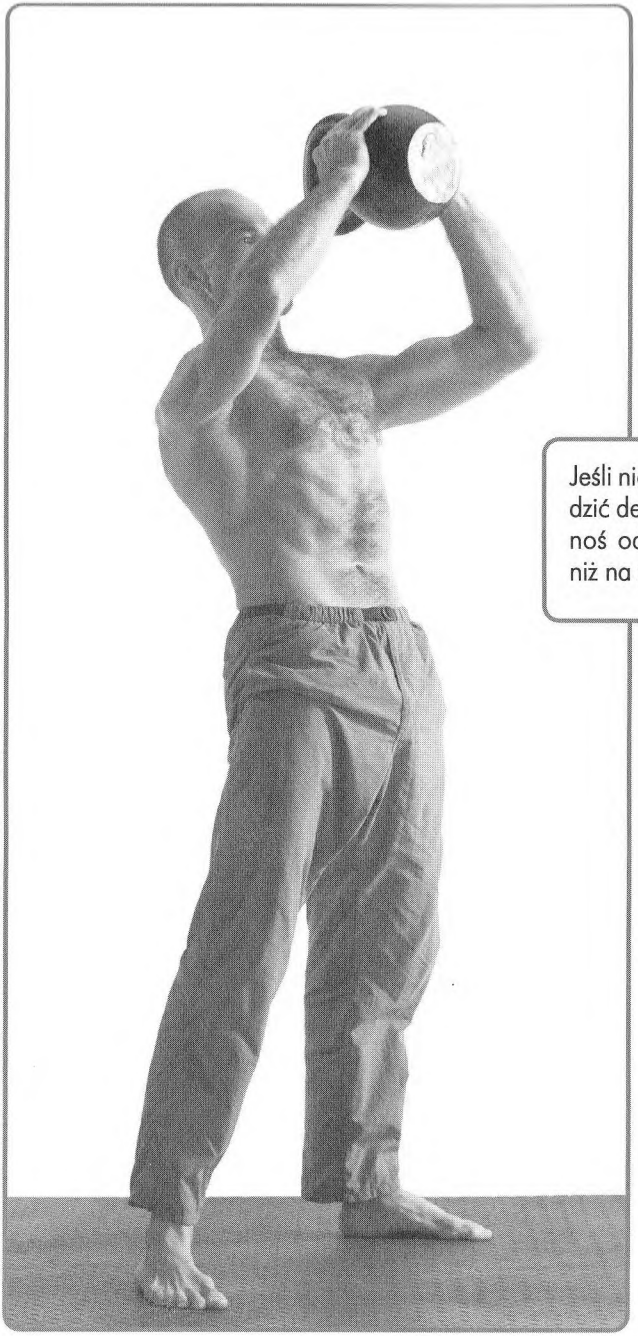
Wstępna faza „ściskającego" podnoszenia odważnika.

Mistrz uścisku John Brookfield wymyślił wiele podobnych ćwiczeń ze stosem cegieł – opisy znajdziesz w innej jego książce *The Grip Master's Manual* (Podręcznik mistrza chwytu). Były gimnastyk Brad Johnson wykonuje niesamowite wyczyny w podciągnięciach na belkach (ang. *rafter pullups*), które wspomaga wyżej opisanym ćwiczeniem, używając dwóch złączonych talerzy.

„Chwyć dwa gładkie talerze i zrób uginanie ramion, ściskając talerze dłońmi – wyjaśnia Johnson w swoim artykule na dragondoor.com. – Staraj się wygenerować jak największe napięcie klatki, bicepsów, mięśni najszerszych grzbietu i barków poprzez ściskanie talerzy. Ja wykonałem dwie serie po 3–5 powtórzeń z dwoma 11-kilogramowymi talerzami. W miarę jak nauczyłem się generować więcej siły ściskającej, wydłużyłem ruch, podnosząc talerze do góry (wyciskanie żołnierskie) po zakończeniu ugięcia. Obchodziłem się z ciężarem bardzo ostrożnie, delikatnie unosząc go przed twarzą, na wypadek gdyby talerze wysunęły mi się z rąk."

Wewnętrzne ciśnienie prowadzi do skracania mięśni piersiowych, toteż pamiętaj, aby dobrze rozciągać je po tym ćwiczeniu.


„Ściskające" podnoszenie odważnika.



Jeśli nie chcesz odwiedzić dentysty, nie podnoś odważnika wyżej niż na zdjęciu!

„Nie chcę, żeby moje piersi wyglądały jak cycki dziewczyny!"

Pytanie: Czy to prawda, że wyciskanie w pochyleniu głową w dół może spowodować, że mięśnie piersiowe będą obwisłe i zaczną przypominać kobiece piersi?

Tak. Zwłaszcza w miarę jak będziesz się starzał. Nie ma przekonujących powodów, z których kulturysta powinien robić wyciskanie w pochyleniu głową w dół. Choć nawet popularne wyciskanie na ławce poziomej może u niektórych spowodować to samo.

Bill Starr, trener nie z tej Ziemi, daje tradycyjne i praktyczne rady. Wyciskaj tylko na ławce skośnej głową w górę. Nie w dół, nie na płaskiej, tylko w górę. Twoje mięśnie nabiorą kanciastych kształtów, zupełnie jak zbroja gladiatora. A ponieważ wyciskanie na ławkach płaskiej i skośnej są dość podobne do siebie, powinieneś uzyskać też dobry wynik, jeżeli postanowisz potem sprawdzić się na płaskiej.

Jeśli jesteś zakręcony na punkcie płaskiej ławki, dobrym rozwiązaniem jest robienie na niej małej liczby powtórzeń i serii, np. 5–4–3–2–1 lub 5 x 3. Taki schemat bardzo rozwija siłę i niewiele zwiększa masę. Następnie napompuj klatkę na ławce skośnej. Uzyskasz w ten sposób to, co najlepsze z obu opcji: duże ciężary na ławce i mięśnie, których nie będziesz się wstydził, nawet kiedy się zestarzejesz.

Nie muszę chyba dodawać, że rady, by unikać wyciskania głową w dół i ćwiczenie ze średnim natężeniem na płaskiej ławce, to tylko skromne opinie. Niemniej obwisłe mięśnie piersiowe to fakt.

Jak osiągnąć klatkę w stylu weteranów kulturystyki

Pytanie: Mam taki staroświecki pogląd, że wydatne piersi są wyznacznikiem seksualności kobiecej, a nie męskiej. Podobnie jeśli chodzi o potężne uda. Staram się wytrenować sylwetkę Eugena Sandowa. Jak powinienem ćwiczyć?

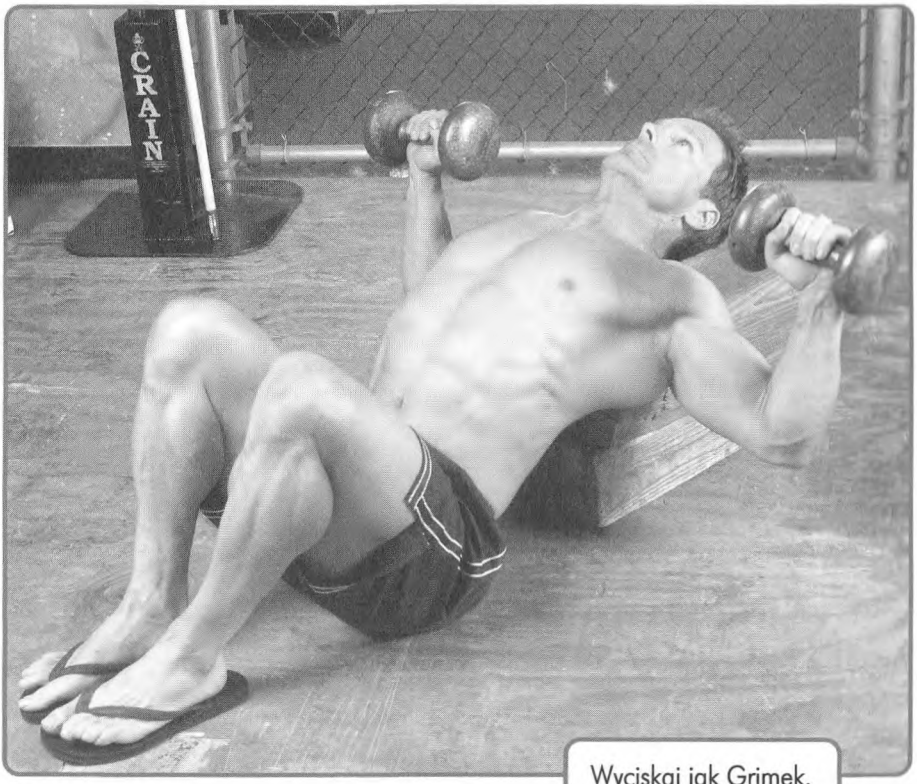
Dziadkowie kulturystyki nie robili przysiadów ze sztangą ani nie wyciskali na ławce. Te właśnie ćwiczenia są odpowiedzialne za współczesną posturę kulturystów, którą opisujesz. Faceci tacy jak Eugen Sandow czy Siegmund Klein koncentrowali się na różnego rodzaju wyciskaniu nad głowę, włączając w to dawno zapomniane, ale fenomenalne boczne wyciskanie nad głowę, wyciskanie jednorącz i ciągi: martwy, rwanie i zarzuty dwoma rękami i jednorącz. Rezultatem tych ćwiczeń była sylwetka jak u *Herkulesa* wyrzeźbionego przez Laurenta Delvauxa: szerokie ramiona z lekko zarysowanymi mięśniami piersiowymi, wydatne mięśnie pleców, żylaste ramiona, krzepkie przedramiona, dobrze zarysowana sekcja środkowa i silne nogi bez zbytniej wydatności spowodowanej przysiadami. Zależy, co kto lubi.

Mięśnie piersiowe bez wyciskania na ławce

Pytanie: Ćwiczę w domu ze sztangielkami. Czy jest jakiś sposób, by wytrenować mięśnie piersiowe bez wyciskania na ławce?

Do głowy przychodzą mi przynajmniej trzy ćwiczenia.

Jeśli masz giętki i zdrowy kręgosłup, możesz usiąść na podłodze ze zgiętymi kolanami, a górną część pleców oprzeć na solidnym klocu o wysokości 30–60 cm, przypartym do ściany, aby zapobiec jego przesuwaniu się. Ćwiczenie, które będziesz wykonywał, to coś pomiędzy wyciskaniem na ławce płaskiej i skośnej. Robił je fenomenalny John Grimek, zanim zostały wymyślone ćwiczenia na ławce.

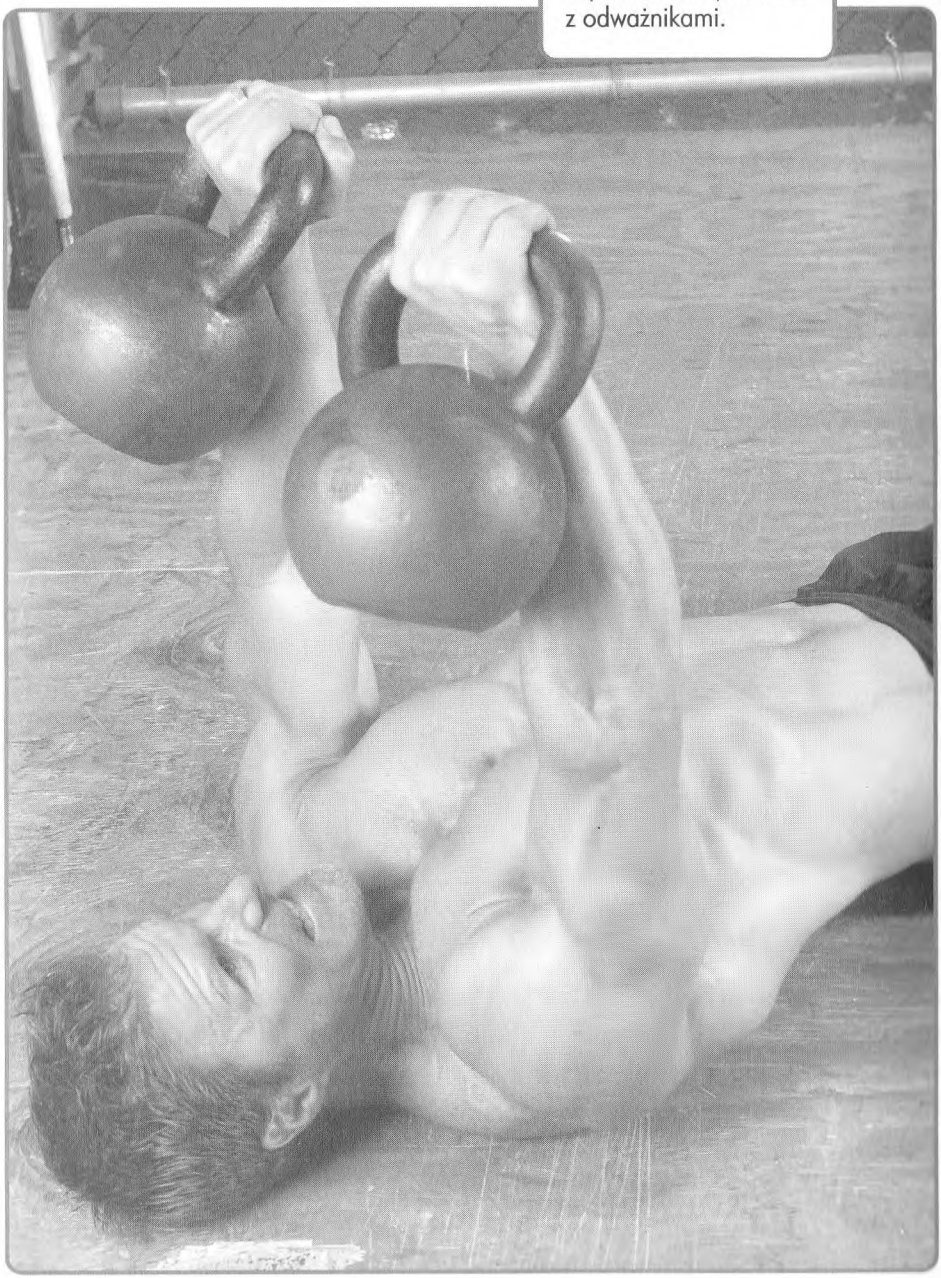


Wyciskaj jak Grimek.

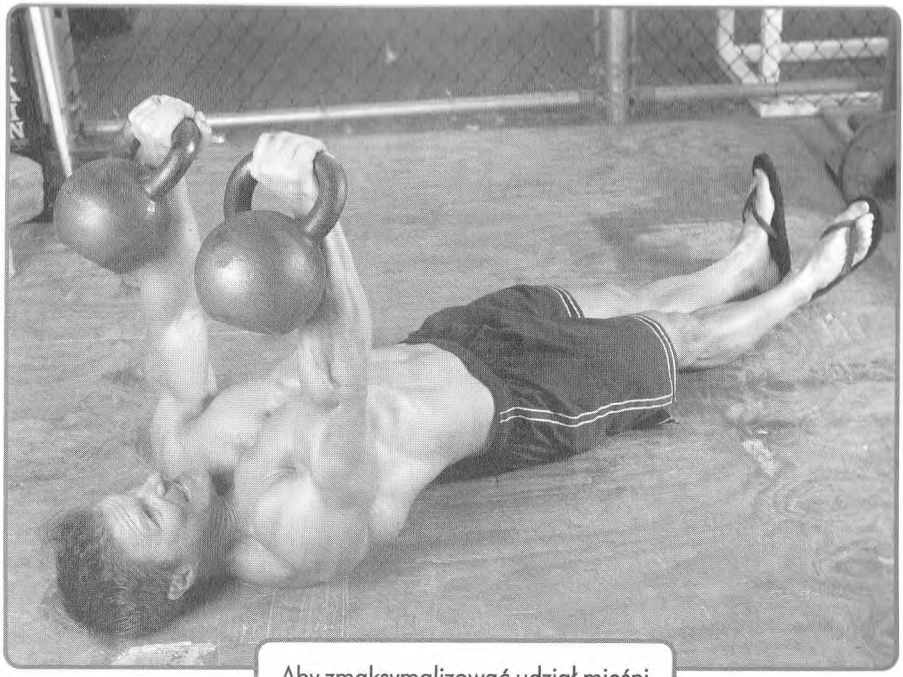
Kolejnym godnym uwagi ćwiczeniem jest wyciskanie na podłodze. Usiądź na podłodze, trzymając parę lekkich sztangielek na wysokości barków, i ostrożnie połóż się na plecach. Wyprostuj nogi i wypnij klatkę piersiową. Unieś ciężar siłą tricepsów, aż łokcie będą zablokowane. Jest to pozycja wyjściowa do wyciskania z podłodze.

Ostrożnie opuszczaj ciężar, aż łokcie (lub – jeśli jesteś bardziej umięśniony – tricepsy) spoczną na podłodze. Pilnuj się, aby nie uderzać łokciami w podłogę i kontrolować cały ruch ciężarków w dół. Aby zmaksymalizować

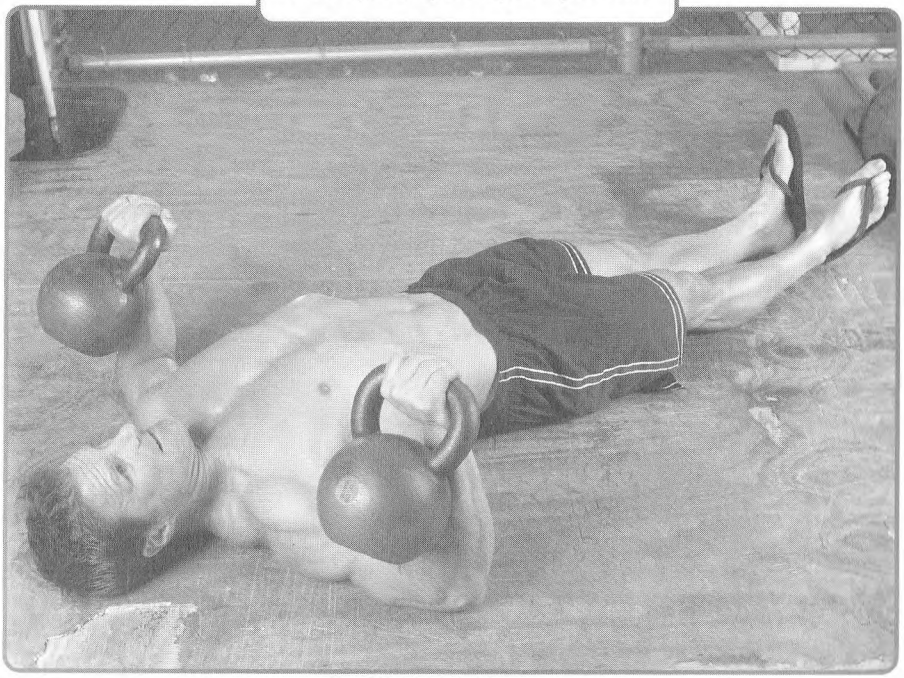
udział mięśni piersiowych, wykonuj ruch, jakbyś chciał się rozepchnąć łokciami, i pozwól, by sztangielki opadały łukiem, jakbyś chciał zrobić rozpiętki na podłodze.



Wyciskanie na podłodze z odważnikami.

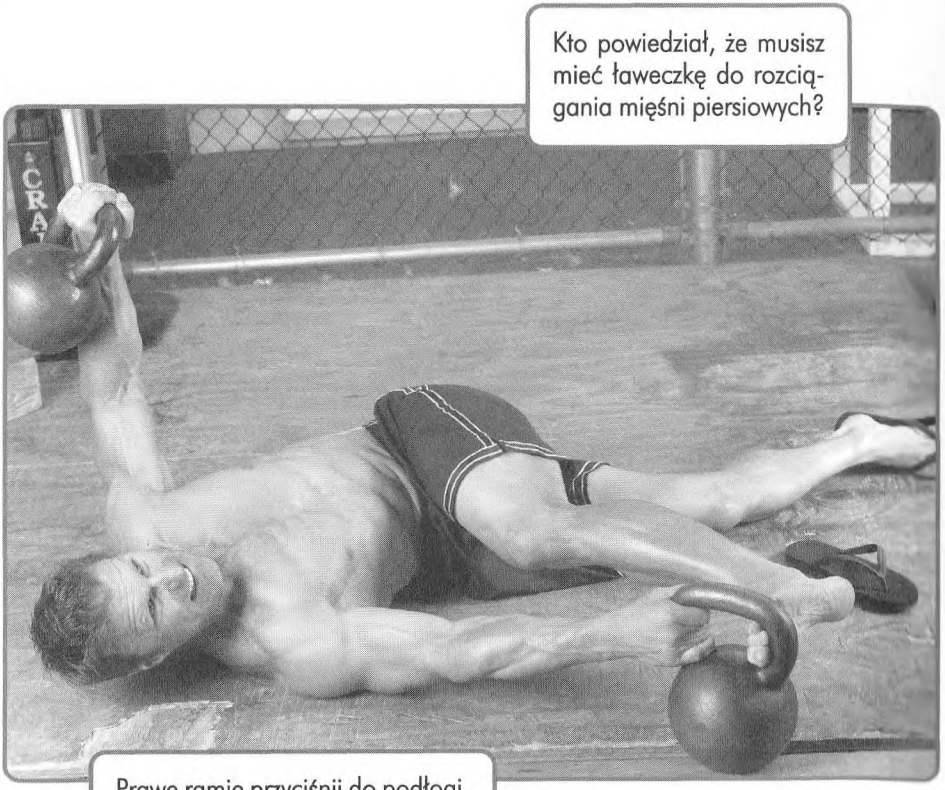


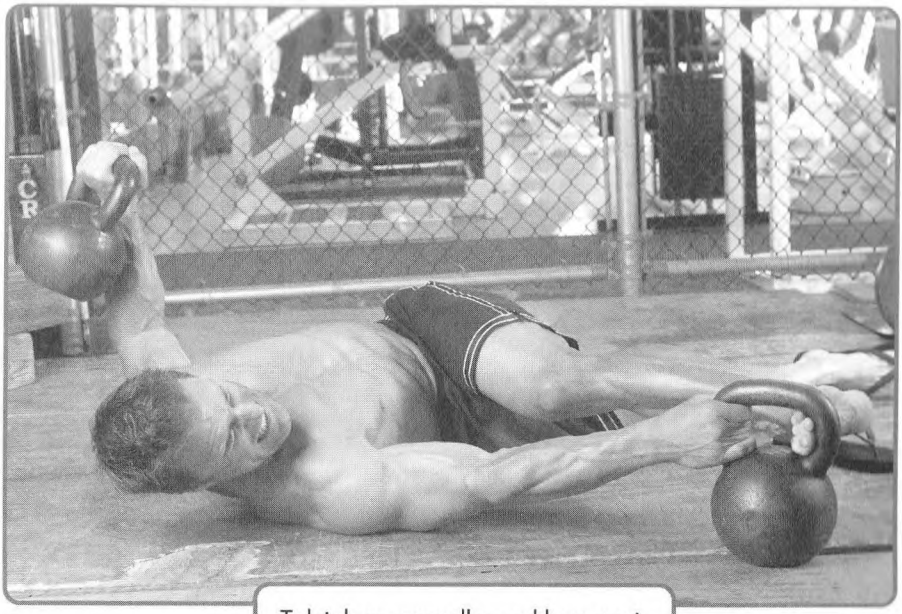
Aby zmaksymalizować udział mięśni piersiowych, wykonuj ruch, jakbyś chciał się rozepchnąć łokciami, i pozwól, by sztangielki opadały łukiem.



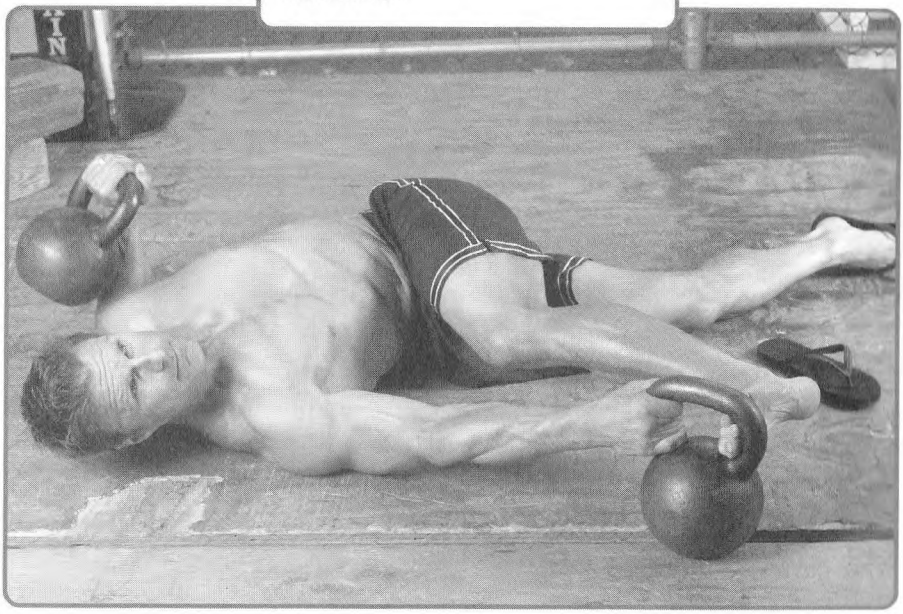
Utrzymuj napięcie ciała i wyciskaj ciężar również po szerokim łuku. Możesz wykonywać wyciskanie z podłogi, mając dłonie zwrócone tak jak w wyciskaniu ze sztangą na ławce lub zwrócone do siebie. Oczywiście możesz też robić rozpiętki na podłodze.

Jeśli chcesz dobrze rozciągnąć mięśnie piersiowe – co nie jest jednak konieczne, ponieważ sprzyja rozrostowi mięśnia – rób zmodyfikowane wyciskanie na podłodze jednorącz. Jeśli wyciskasz lewą ręką, włóż prawą np. pod kanapę, dłonią w górę, aby się zaprzeć. Obie stopy będą zwrócone do kanapy, jakbyś szedł po niej. Stopy powinny być rozstawione tak szeroko, jak pozwala ci na to ciało – lewa noga ma się znajdować na prawej i niech spoczywa bliżej kanapy.





Tak jak w przypadku zwykłego wyciskania na podłodze, nie zapominaj trzymać sztangielki i łokcia z dala od tułowia.



Trudno ci w pełni zaangażować mięśnie piersiowe? Zmienimy to!

Pytanie: Nie czuję mięśni piersiowych w trakcie wyciskania na ławce! Co robię źle?

Po pierwsze, przyjmij odpowiednią pozycję na ławce. Wypchnij klatkę, szerzej rozstaw obojczyki, ściągnij łopatki, a barki opuść w kierunku stóp, daleko od uszu. Utrzymuj taką pozycję przez cały czas trwania ćwiczenia.

Jednosekundowe zatrzymanie sztangi, w chwili kiedy dotyka ona klatki, pomoże zaangażować mięśnie piersiowe. Utrzymuj napięcie ciała i nie pozwól, aby sztanga zapadała się w klatkę – powinna ją ledwo muskać. Napnij bicepsy. Nie staraj się zginać łokci, co przynosi efekt przeciwny do zamierzonego, tylko napnij biceps, jakbyś pozował do zdjęcia. Dzięki wzajemnej zależności rekrutacji mięśni piersiowych, bicepsów i tricepsów – oraz dzięki temu, że jedna z głów bicepsa jest bezpośrednio zaangażowana podczas wyciskania – poczujesz mięśnie piersiowe!

I jeszcze mały sekrecik kulturystyki: oprócz świetnego treningu mięśni piersiowych ten rodzaj wyciskania lepiej rozwinie ci ramiona niż zrobią to uginania. Spróbuj!

Tajemnica siły mięśni piersiowych trójboistów

Pytanie: Ciężko mi wyczuć mięśnie piersiowe podczas wyciskania na ławce. Co robię źle?

W jednym z numerów magazynu „Powerlifting USA" wielokrotny rekordzista w wyciskaniu na ławce poziomej George Halbert zamieścił znakomitą poradę na temat sposobu angażowania mięśni piersiowych w tym ćwiczeniu. Zamiast wyciskania sztangi prosto w górę ściśnij ją mocno, zegnij lekko łokcie i wyobraź sobie, że chcesz złączyć dłonie czy, innymi słowy, chcesz sprasować, skrócić gryf siłą klatki piersiowej. Nawiasem mówiąc, możesz tę technikę zastosować również w pompkach z szerokim rozstawem ramion. Nie będziesz mógł się nadziwić, że jesteś w stanie osiągnąć tak dobrą pompę mięśni klatki, robiąc najzwyklejsze pompki.

„Choć nie jesteśmy kulturystami – napisał Halbert – możemy skorzystać z ich ćwiczeń, dodając im aspekt siłowy." Nie zapominaj, że w żelaznym sporcie działa to w obie strony.